

# 幼児期の“食”で大切にしたいこと

幼児期には、睡眠、食事、遊びといった活動にメリハリが出てくるので、一生を通じての食事リズムの基礎を作る重要な時期になります。また、活動範囲が少しずつ広がり、好奇心も強くなっていくので、食への興味が関心をもてるように、食べる意欲を大切に、食べる意欲を大切に、食の体験を広げましょう。

**食べたいもの、  
好きのものが増える**



**おなかがすく  
リズムがもてる**

**家族や仲間と  
一緒に食べる  
楽しさを味わう**



★幼児期に育てたい“食べる力”★  
～食べる意欲を大切に、食の体験を広げよう～

**食べ物や身体のこと  
を話題にする**



**栽培、収穫、  
調理を通して、  
食べ物に触れ始める**

