

親子で参加する！

こどもの食育講座

「キッズキッチン 五感で学ぶ食育ガイド 新版」

坂本廣子／著 かもがわ出版 2019.6

子どもたちがキッチンに入って調理や食体験をすることや、五感を使って行う食育の大切さが伝わってきます。キッズキッチンの準備のポイントや「魚の三枚おろしにチャレンジ！」などの実践例も豊富に掲載されています。

「3歳から始めるお料理レッスン 2」

～すぐ使える楽しい食育レシピ本～

青空キッチン／著 海竜社 2021.8

著者は、3歳から通える食育スクール「青空キッチン」の運営者。ポイントは、「子どもに食育する！」と気負わず、一緒に楽しむこと。お魚・お野菜、和食、ハレの日、スポーツを応援、おやつなど、70以上のレシピが満載の一冊です。

「くらべてわかる食育図鑑 1 やさい・くだもの」

「くらべてわかる食育ずかん」編集室／編 理論社

2023.11

キャベツとレタスなど、よく似ている食べ物の違いや共通点を説明することで、自分が何を食べているのか？を知る「食育の第一歩」となる本です。同じシリーズに、「ごはん・パン・めん」「にく・さかな」もあります。親子で一緒に楽しみながら食育を学びましょう！

* 図書館には、この他にも参考になる本がたくさんあります。どうぞご利用ください！