

第5章 年代別に応じた食育への取り組み

1 市民の主体的な食育への取り組み

食育の取り組みは、ライフステージに応じて異なる部分があります。

基本目標ごとに、乳幼児期、学童期、思春期、青年期、壮年期、中年期、高齢期といった年代別の取り組みをまとめました。

下記表中の色の濃い部分は重点的に取り組む時期、薄い部分は能力やその状況に応じて取り組む時期としています。

第3次計画から重点的に取り組む時期の見直しを行いました。食事のマナーや食習慣は比較的若い世代での重点的な取り組みとしていましたが、規則正しい食習慣や食を通じた感謝の気持ちを育むことは全ての年代にあてはまることを踏まえて、重点的に取り組む対象年齢を拡大しました。また、環境への取り組みもより若い世代からの取り組みが必要であることから対象年齢を拡大しています。

■ライフステージの考え方

ライフステージ	対象年齢	目標
乳幼児期	0～5歳ごろ	親など身近な人が、「こころ」と「からだ」の健康につながる望ましい食習慣や食への関心を高めるよう働きかけましょう。
学童期	6～12歳ごろ	家庭や学校、地域との連携により、「こころ」と「からだ」の健康につながる食について学びましょう。
思春期	13～15歳ごろ	家庭や学校、地域との連携により、大人への体をつくるために必要な食について学びましょう。
青年期	16～24歳ごろ	食への知識や経験を深め、自分で自分の食や健康を管理できるようになりましょう。
壮年期	25～44歳ごろ	食への知識や経験を深め、自分や家族も含めた食や健康の管理に取り組みましょう。
中年期	45～64歳ごろ	食への知識や経験を深め、食を楽しみましょう。
高齢期	65歳以上	食を楽しみながら、食文化の継承に努めましょう。

基本目標1 食を通じて健やかな身体をつくろう

乳 幼 児 期	学 童 期	思 春 期	青 年 期	壮 年 期	中 年 期	高 齢 期	内 容
							■よく噛んで、味わって食べましょう
							■規則正しい食習慣を身につけましょう
							■「早寝 早起き 朝ごはん運動」を実践しましょう
							■食に関する正しい知識を持ちましょう
							■バランスのとれた食事を作りましょう、食べましょう
							■自分の適正体重を知り、食事と運動を合わせて肥満や痩せを予防・解消しましょう

基本目標2 食を通じて豊かな心を育てよう

乳幼児期	学童期	思春期	青年期	壮年期	中年期	高齢期	内 容
							■「いただきます」「ごちそうさま」を言いましょう
							■食への感謝の心を育みましょう
							■家族や友人と会話を楽しみながら食事をしましょう
							■栽培や収穫の体験をしましょう
							■食に関する興味や関心を持ちましょう
							■食事のマナーを身につけましょう
							■自分で食事を作ってみましょう
							■食文化を伝承しましょう

基本目標3 食を通じて環境にやさしい生活をしよう

乳幼児期	学童期	思春期	青年期	壮年期	中年期	高齢期	内 容
							■食べ残しを減らしましょう
							■食材や水を大切に使いましょう
							■マイバックを利用し、過剰包装をやめましょう
							■食品容器のリサイクルに協力しましょう
							■食べないで捨てられる食品を減らしましょう
							■自宅で食べる野菜を栽培しましょう
							■地域の産物を積極的に利用しましょう
							■地域でとれる旬の食材を活用して、季節感を楽しみましょう
							■買いすぎ、作りすぎには注意しましょう

基本目標4 食育を広めよう

乳幼児期	学童期	思春期	青年期	壮年期	中年期	高齢期	内 容
							■食育についての理解を深めましょう
							■食育に関するイベントや講習会に参加しましょう
							■食育応援団（サポーター）に参加しましょう
							■こまき食育応援店を推進しましょう

2 小牧市立保育園における食育の目標像

小牧市立保育園では目指すべき子どもの姿を明確にして、子どもの発達段階に応じて4つの基本目標を軸に以下のように分類し、食育の推進に取り組みます。

食を通じて健やかな
身体をつくろう

食を通じて豊かな
心を育てよう

食を通じて環境にや
さしい生活をしよう

食育を広めよう

3か月～1歳2か月児

ねらい	<ul style="list-style-type: none"> ● 安定した生活リズムの中で機嫌よく過ごす ● 安定した人間関係の中で食事をし、心地よい生活を送る ● 様々な食べ物を見る、触る、味わう経験を通じて自分で食べようとする
内容	<ul style="list-style-type: none"> ● よく遊び、よく眠り、満足するまでミルクを飲んだり、食べたりする ● 保育士の温かい表情や語りかけで機嫌よく食べる ● いろいろな食べ物に関心を持ち、手づかみで食べたり、スプーンやフォークに興味をもったりして少しずつ自分で食べようとする ● 連絡ノートを活用し、園での生活、食事の様子を家庭に伝えていく ● 園だより、給食献立表で給食、間食の献立を知らせ、レシピの紹介や健康、衛生、食習慣についての情報提供をする

1歳3か月～2歳未満児

ねらい	<ul style="list-style-type: none"> ● 安定した生活リズムの中で機嫌よく過ごす ● 安定した人間関係の中で食事をし、心地よい生活を送る ● 様々な食べ物を見る、触る、味わう経験を通じて自分で食べようとする
内容	<ul style="list-style-type: none"> ● よく遊び、よく眠り、満足するまで食べる ● 安心できる特定の保育士に食べさせてもらったり、自分で食べたりして心地よく食事をする ● いろいろな食べ物に興味を持ち、手づかみや、スプーンやフォークを使って、こぼしながらも自分で食べようとする ● 連絡ノートを活用し、園での生活、食事の様子を家庭に伝えていく ● 園だより、給食献立表で給食、間食の献立を知らせ、レシピの紹介や健康、衛生、食習慣についての情報提供をする

2歳児

ねらい	<ul style="list-style-type: none"> ● 安定した生活リズムの中で機嫌よく過ごす ● 生活や遊びの中で食べることへの興味や関心をもつ ● 食事に必要な基本的な習慣や態度に関心をもつ ● 保育士を仲立ちとして友達と一緒に食べる楽しさを味わう
内容	<ul style="list-style-type: none"> ● よく遊び、よく眠り、食事を楽しむ ● 促されよく噛んで食べようとする ● 味覚の幅を広げ、食べ慣れない物も食べようとする ● 保育士や友達と言葉のやりとりをしながら、一緒に食べる楽しさを味わう ● 食事に出された食べ物、実物の食材、絵本の食べ物を見たり、ままごと遊びをしたりして食べることへ関心をもつ ● 連絡ノートを活用し、園での生活、食事の様子を家庭に伝えていく ● 園だより、給食献立表で給食、間食の献立を知らせ、レシピの紹介や健康、衛生、食習慣についての情報提供をする

3歳児クラス

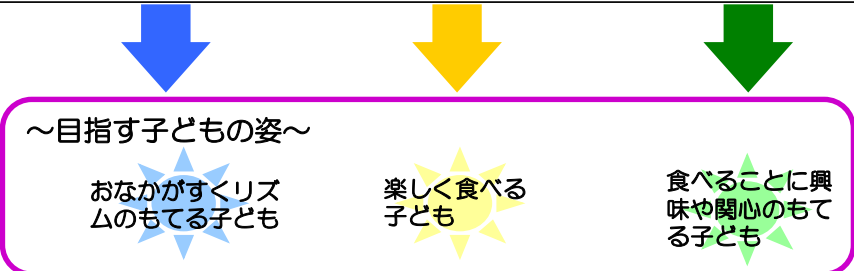
ねらい	<ul style="list-style-type: none"> ● 健康な生活のリズムを身につける ● 保育士や友達とともに食事をし、一緒に食べる楽しさを味わう ● 様々な経験を通して、食べることへの意欲を持つ ● 食事に必要な基本的な習慣や態度に関心をもつ
内容	<ul style="list-style-type: none"> ● 楽しく思いっきり遊ぶことで食べようとする気持ちが増す ● よく噛んで食べようとする ● 食べられない物も少しずつ食べようとする ● 手洗い等の衛生面の習慣が分かるようになり促されてする ● 保育士や友達と会話を楽しみながら、楽しい雰囲気の中で食事をする ● 野菜の生長・収穫をみる ● 絵本、紙芝居を通して食べ物やうんちへの興味や関心をもつ ● 園だより、給食献立表で給食、間食の献立を知らせ、レシピの紹介や健康、衛生、食習慣についての情報提供をする

4歳児クラス

ねらい	<ul style="list-style-type: none"> ● 健康な生活のリズムを身につける ● 保育士や友達とともに食事をし、一緒に食べる楽しさを味わう ● 様々な経験を通して、食べることへの興味や関心をもったり、食べ物の大切さに気づく
内容	<ul style="list-style-type: none"> ● 楽しく思いっきり遊ぶことで食べようとする気持ちが増す ● 固いものや柔らかいものなどよく噛んで食べる ● 手洗い等の衛生面の習慣が身につく、自分からしようとする ● 保育士や友達と会話をしながら同じ場で食べる楽しさを感じる ● 野菜の生長を見、収穫することを通して、食材に興味をもち食べようとする ● 簡単な調理をして喜ぶ ● 園だより、給食献立表で給食、間食の献立を知らせ、レシピの紹介や健康、衛生、食習慣についての情報提供をする

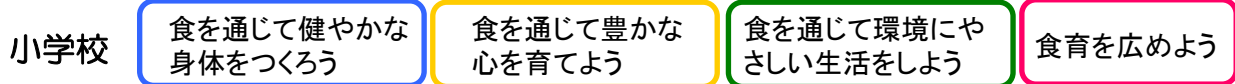
5歳児クラス

ねらい	<ul style="list-style-type: none"> ● 健康な生活のリズムを身につける ● 様々な経験を通して、食べることへの興味や関心を持つ ● 栽培、調理、食事等を通して、食べ物の大切さや感謝する気持ちをもち、命の大切さに気づく
内容	<ul style="list-style-type: none"> ● 噛むことの大切さを知り意識してよく噛んで食べる ● 食べ物と体との関係に興味関心をもち、自ら様々な食品を食べようとする ● 食事の習慣が身につく、友達と楽しみながら食事をする(排泄、手洗い、準備、挨拶、片付け等) ● 自分で調理したものを楽しく食べたり、小さい子にも食べてもらうことを喜ぶ ● 食事を作ってくれる人への感謝の気持ちをもつ ● 野菜を育て収穫の喜びを味わう ● 園だより、給食献立表で給食、間食の献立を知らせ、レシピの紹介や健康、衛生、食習慣についての情報提供をする



3 小牧市立小中学校における食育の目標像

小中学校でも同様に、目指すべき子どもの姿を明確にし、子どもの発達段階に応じて4つの基本目標を軸に以下のように分類し、食育の推進に取り組みます。



小学校
低学年

ねらい	<ul style="list-style-type: none"> ● 食事のマナーを身に付け、好き嫌いなく食事をする態度を育てる ● 食事作りにかかわる人たちに感謝し、食べ物を大切にすることを育てる ● 食べ物の種類を知り、地域で採れる野菜などについて、種類や収穫の季節を知る
内容	<ul style="list-style-type: none"> ● 朝食を食べる ● よく噛んで食べる ● おやつとり方を考える ● 手をきれいに洗う ● 好き嫌いなく食べる ● 仲良く食べる ● 給食の準備をきちんとする ● 心をこめてあいさつする ● 調理員の仕事を知る ● マナーを守って楽しく食べる ● 食べ物の名前と仲間を知る ● 食育だより、給食だより ● 給食試食会 など

中学年

ねらい	<ul style="list-style-type: none"> ● 自分の体の様子や食事のかたよりに気づき、望ましい食事をする ● 食べ物が作られる過程における人と人との関わりを知り、食べ物に感謝する心を育てる ● 食べ物と自然環境の関わりを知り、食環境を大切にすることを育てる
内容	<ul style="list-style-type: none"> ● 丈夫な歯や骨を作る食べ物について考える ● おやつと量と食べ方について考える ● 丈夫な身体を作る ● 楽しく食べる ● 朝食の大切さを考えしっかり食べる ● 食べ物を大切にする ● よい食べ方を身につける ● 季節の食べ物について考える ● 野菜について知る ● 食育だより、給食だより ● 給食試食会 など

高学年

ねらい	<ul style="list-style-type: none"> ● 自分や家族を健康面から見直すとともに基本的な調理の技術を身に付け、食事作りへの意欲や実践的態度を育てる ● 自然の恵みや働く人に感謝するとともに、食卓を囲んで楽しく食事をする心を育てる ● 地域の食文化や日本の食文化を大切にすることを育てる
内容	<ul style="list-style-type: none"> ● 自分の朝食を見直す ● 間食について考える ● カルシウムの働きと上手なとり方について考える ● 生活習慣病について知る ● 食事の衛生について考える ● 自分にあった食事を考える ● 食べ物の3つの働きと組み合わせについて考える ● 感謝して食べる ● 献立の工夫を知って食べる ● 食事の環境について考える ● 食育だより、給食だより ● 給食試食会 など

中学校

ねらい	<ul style="list-style-type: none"> ● 生活習慣病と食習慣とのかかわりについて理解を深め、食事作りの技術の習得を通して、健康に配慮した望ましい食事づくりを工夫する態度を育てる ● 多くの人々の努力により、豊かな食生活を営むことができることに感謝し、自然を大切にすることを育てる ● 日本や世界の食文化や食生活に関する情報に関心を持ち、地域や環境を考えた食生活ができる実践的な態度を育てる
内容	<ul style="list-style-type: none"> ● 食事が生活のリズムをつくっていることがわかる ● 健康を考えて食べることができる ● 正しい食習慣を理解し、バランスのよい食事ができる ● 食文化や歴史と自分の食生活との関連を考える ● 生産者や自然の恵みに感謝し、食品を無駄なく使って調理をする ● 環境や資源に配慮した食生活をしようとする ● 食品の生産、流通、消費について正しく理解する ● 食育だより、給食だより ● 給食試食会 など

