

楽しく食べる子どもに

～食からはじまる健やかガイド～

「食を通じた子どもの健全育成(いわゆる「食育」の視点から)のあり方に関する検討会」

報告書

平成16年2月

厚生労働省雇用均等・児童家庭局

目 次

1	子どもの食をめぐる現状と課題	1
2	食を通じた子どもの健全育成のねらい及び目標	7
3	食を通じた子どもの健全育成からみた発育・発達過程に関わる特徴	10
	1) 心と身体 of 健康	
	2) 人との関わり	
	3) 食のスキル	
	4) 食の文化と環境	
4	発育・発達過程に応じて育てたい“食べる力”	14
	1) 授乳期・離乳期	
	2) 幼児期	
	3) 学童期～思春期	
5	“食べる力”を育むための環境づくり	17

〈参考資料1〉 “食べる力”を育むための具体的支援方策（例）

	“食べる力”を育むための具体的支援方策（例）について	19
●	保育所からの発信	22
●	地域子育て支援センターからの発信	24
●	児童館・放課後児童クラブからの発信	25
●	学校からの発信	26
●	児童養護施設からの発信	32
●	地域からの発信	34
●	研究機関からの発信	44
レッスンA	食べる意欲を大切に、食の体験を広げよう	48
レッスンB	食の体験を深め、食の世界を広げよう	52
レッスンC	自分びったりの食事—なにを、どれだけ食べたらいいの?—	54
レッスンD	おやつのパワーってどれくらい?	56
レッスンE	どんな食事にしようかな?—食べる人の気持ちやからだにあった食事づくり—	62
レッスンF	一人ひとりの子どもの変化を評価しよう	66
レッスンG	成長曲線を描いてみよう	70
レッスンH	健康的な食環境づくりをしてみよう	74

〈参考資料2〉 行政関係資料

	次世代育成支援対策推進法の概要	77
	行動計画策定指針における「食育」の推進	79
	健やか親子21の推進について（概要）	80
	健康日本21 栄養・食生活分野について（概要）	82
	食生活指針	86
	改定「離乳の基本」	87
	「保育所保育指針」にみる“食べる意欲を大切に、食の体験を広げる”ことにつながる主なねらい、配慮事項等	90
	食に関する指導（文部科学省）	94

	「食を通じた子どもの健全育成（—いわゆる「食育」の視点から—）のあり方に関する検討会」の開催経緯	96
	「食を通じた子どもの健全育成（—いわゆる「食育」の視点から—）のあり方に関する検討会」名簿	97

リーフレット 楽しく食べる子どもに ～食からはじまる 健やかガイド～
成長曲線を描いてみましょう

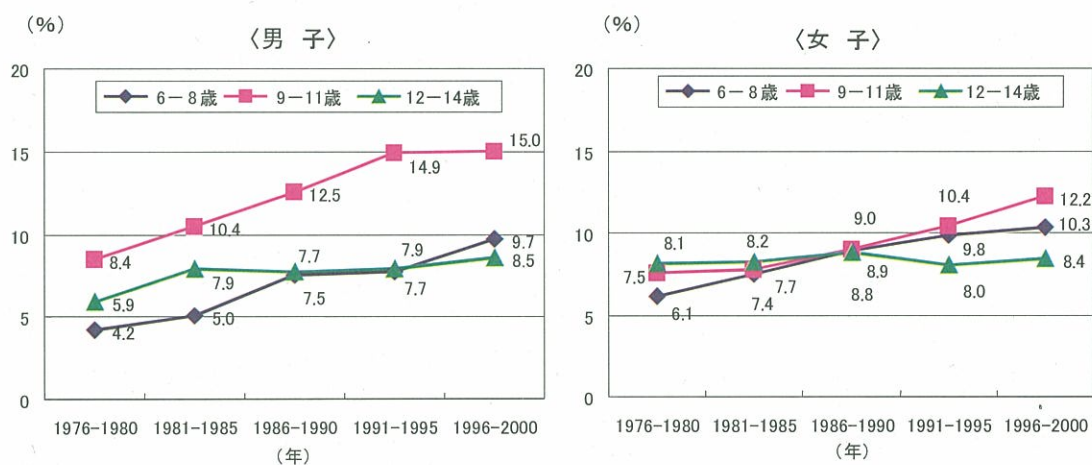
1 子どもの食をめぐる現状と課題

1) 子どもの変化

◆小児期における肥満の増加と思春期やせの発現

6～14歳における肥満の割合について、1976年から2000年までの年次推移をみると、男女とも、9～11歳でその増加が大きく、1996～2000年では男子で15.0%、女子で12.2%となっています。他の年齢においても、肥満の割合は8～10%みられます（図1）。また、12歳の男子において肥満の程度別に総コレステロール値や血圧の状況の関連をみた調査結果では、肥満群では正常群に比べいずれも高値を示しているという報告¹⁾もあります。

図1 肥満の年次推移（6～14歳）



（「日比式による標準体重20%以上」を肥満とした）

資料：厚生労働省「国民栄養調査」

一方、「健やか親子 21」という21世紀の母子保健分野の主要な取組を示した計画の中には、指標の一つとして「15歳の女性の思春期やせ症の発生頻度」が盛り込まれています。平成14年度に全国規模の調査が行われましたが、中学1年から高校3年までの思春期やせ症の発症率は2.3%、さらに、成長曲線を一定の基準以上に外れるような急激なやせ方をしている「不健康やせ」の割合が中学3年で5.5%、高校3年で13.4%みられました²⁾。心の問題と密接に関連した健康課題の一つであり、骨量の減少や不妊といった将来的な健康に深刻な影響をもたらすことも懸念されます。

また、自分の体型に対して、「やせたい」とする者の割合は女子で高く、小学校5、6年生で約5割、高校生では約9割にのぼり、高校生ではこのうち半数が“かなりやせたい”と回答しており、瘦身願望が強い傾向もうかがえます³⁾。

特に、15-19歳の女子では、平成10年と平成14年を比較すると、体型に対する自己評価について、現実の体重が「普通」「低体重（やせ）」でありながら「太っている」と評価する者が増加しています（図2）。また、「太っている」と評価する理由については、「他人と比べて」が65.8%と高率を占めています。

図2 現実の体型別 体型に対する自己評価
(15-19歳女子)



資料：厚生労働省「国民栄養調査」

◆幼児期にもみられる朝食の欠食

朝食の状況については、1～6歳においても“週に1～2回しか食べない”子どもが2%前後みられます（表1）。“週に1～2回めく”“週に3～4回めく”をあわせると10%前後になり、朝食の欠食の問題も低年齢化しています。

表1 幼児の朝食の喫食状況

	1歳	2歳	3歳	4歳	5-6歳
毎日食べる	89.3	85.0	83.6	87.8	89.6
週に1～2回めく	6.3	10.5	10.3	7.2	6.9
週に3～4回めく	0.4	1.0	1.5	0.6	0.7
週に1～2回しか食べない	1.6	2.0	2.0	2.2	1.6
その他	2.3	1.3	2.1	1.9	1.0
無記入・不明	0.1	0.2	0.6	0.2	0.2

資料：(社)日本小児保健協会「平成12年幼児健康度調査」

小学生及び中学生において、平成7年と12年を比較してみると、“必ず食べる”生徒の割合が若干減少し、“ほとんど食べない”生徒の割合が増加しています。中学生では“ほとんど食べない”生徒が男女ともに5%みられます⁴⁾。

◆増える通塾率

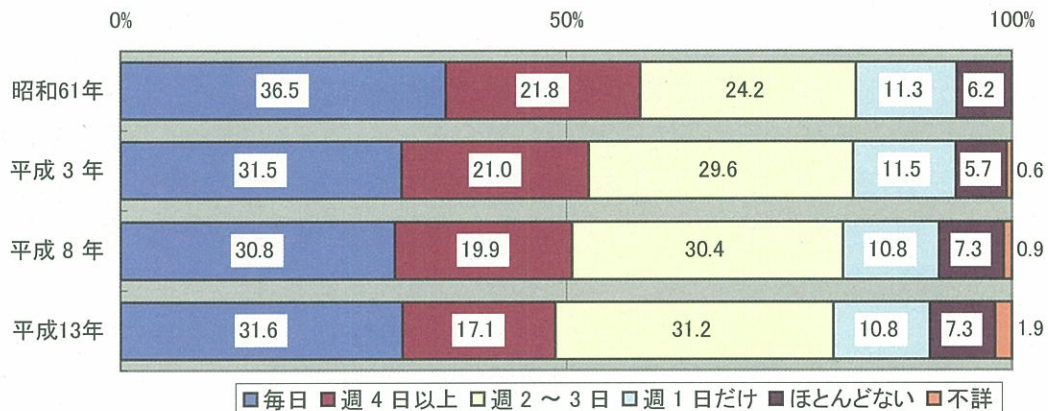
小、中学生の通塾率の推移をみると、いずれの学年においても増加しています。また学年が上がるにつれ通塾率は高くなり、小学6年生で4割、中学3年生では7割近くを占めています⁵⁾。学校以外での子どもの活動が増え、夕食も含め、食事リズムや生活リズムを規則的にすることがますます難しくなっています。

2) 親、親子のかかわり、家庭の変化

◆家族揃って夕食をとる頻度の減少

家族揃って夕食をとる頻度について、昭和61年から平成13年までの年次推移をみると、“毎日食べる”、“週4日以上食べる”が減少しており、家族揃って夕食を食べる機会は減少しています(図3)。また、子どもがひとりだけで食べる、いわゆる孤食も増えています⁶⁾。社会環境やライフスタイルの変化にともない、家族揃って食べる機会が少なくなっているからこそ、家族揃って食べる貴重な機会をどう活かすか、その質のあり方がいっそう重要になってきます。

図3 家族揃って夕食をとる頻度

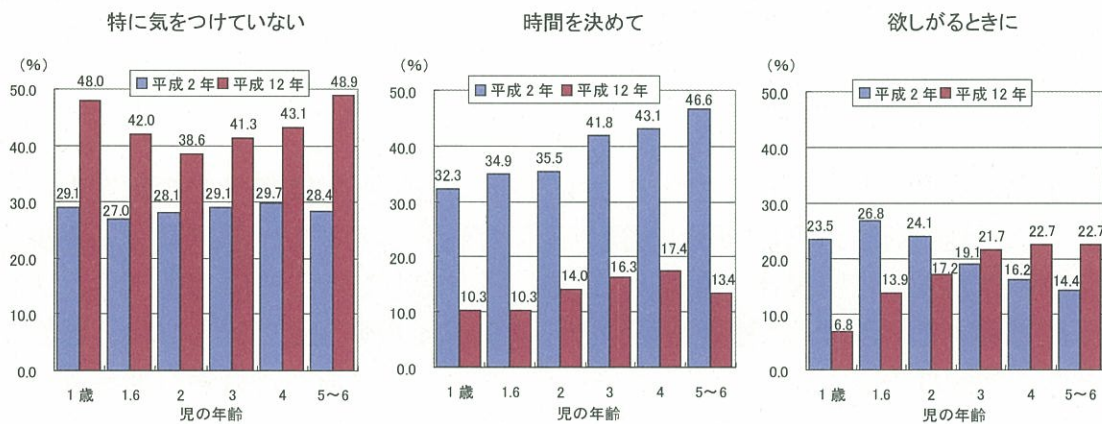


資料：厚生労働省「児童環境調査」

◆おやつとのえ方について“時間を決めて”が激減

幼児におけるおやつとのえ方について、平成2年と平成12年を比較してみると、平成2年に比べて平成12年では、“特に気をつけていない”と回答している者の割合が10~20%高くなっています。一方、“時間を決めて”与えるという回答は、20~30%減少しています。さらに、“欲しがる時に”与えるという回答については、平成2年では子どもの年齢が上がるに従ってその割合は下がっていますが、平成12年においては年齢が上がるに従ってその割合が増えています(図4)。おやつというものの一つをとってみても、家庭のなかでの対応の仕方が大きく変わってきています。

図4 おやつとの与え方

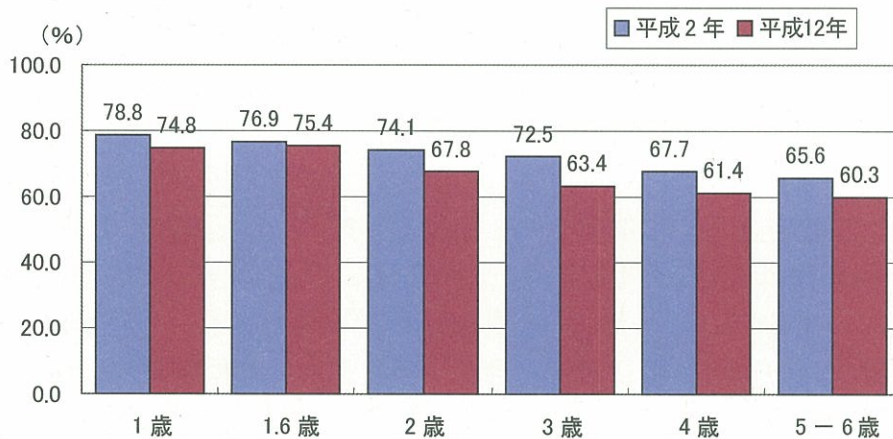


資料：(社)日本小児保健協会「幼児健康度調査」

◆育児の負担感の増大

ゆっくり子どもと過ごせる時間がある母親の割合について、平成2年と平成12年を比較してみると、その割合は減少しています(図5)。また、“子育てに困難を感じる”、あるいは“子どもを虐待しているのではないかと思う”と回答する者も2~3割みられます⁷⁾。一方、子どもの食事で困っていると回答する者も増え、その内容としては遊び食いやむら食い、偏食などがみられます⁸⁾。

図5 ゆっくり子どもと過ごせる時間がある母親の割合



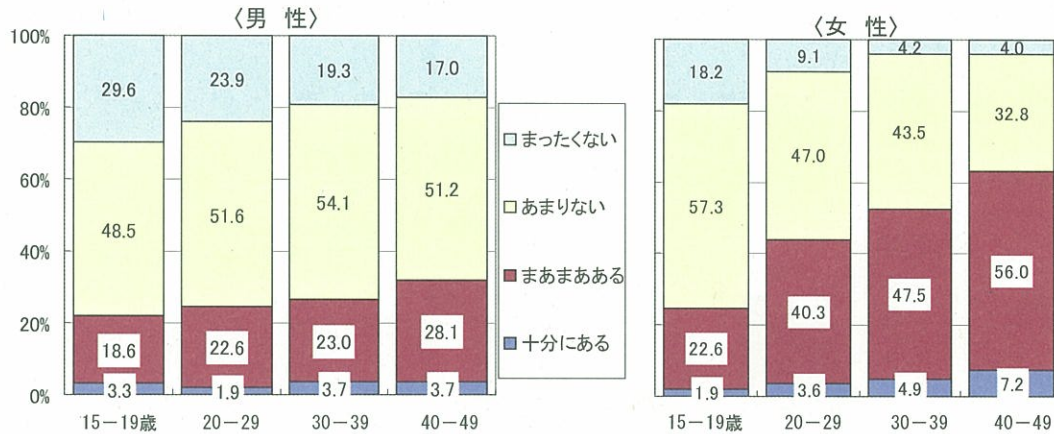
資料：(社)日本小児保健協会「幼児健康度調査」

◆食に関する知識や技術の不足

子どもの親世代である大人について、適切な食品選択や食事の準備のために必要な知識、技術について尋ねたところ、“まったくない”、“あまりない”と回答する

者が、20歳代及び30歳代の男性で約7割、女性で約5割みられます（図6）。生活技術としての食を営む力を誰がどう伝えていくのかは、これからの大きな課題です。

図6 適切な食品選択や食事の準備のために必要な知識・技術



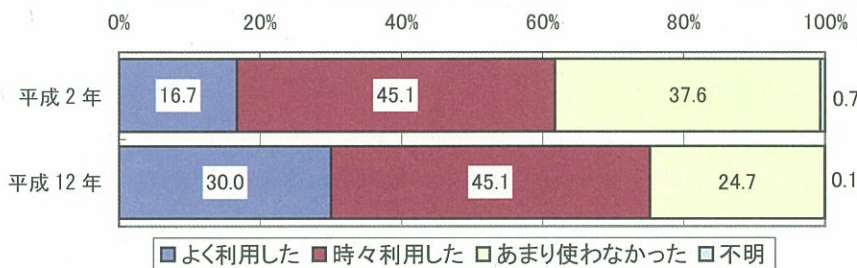
資料：厚生労働省「平成11年国民栄養調査」

3) 食をとりまく環境

◆市販の離乳食や調理済み食品等の利用状況の増加

市販の離乳食の利用状況について、平成2年と平成12年を比較してみると、“よく利用した”という回答が16.7%から30.0%に増加し、“あまり使わなかった”という回答が37.6%から24.7%に減少しています（図7）。

図7 市販の離乳食の利用状況 (回答：1歳児の保護者)



資料：(社)日本小児保健協会「幼児健康度調査」

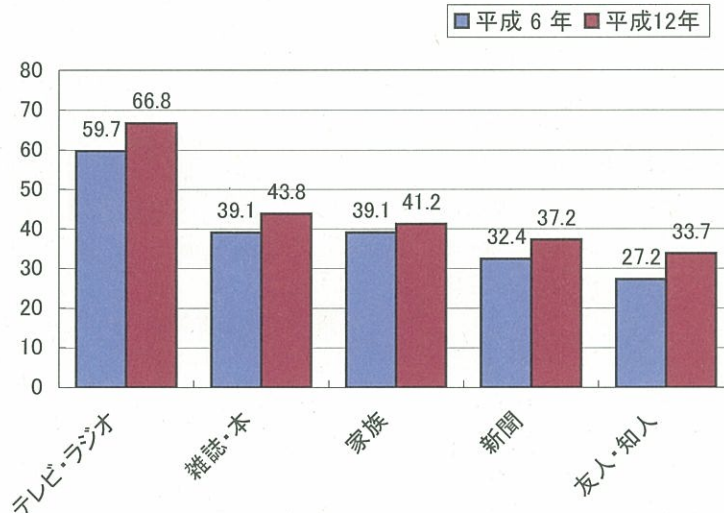
小学生及び中学生のいる家庭での調理済みの食品、インスタント食品の使用状況について、平成7年と平成12年を比較してみると、小学生のいる家庭の場合、“週に1～3日程度”という回答が34.7%から42.5%、中学生のいる家庭でも、“週に1～3日程度”という回答が33.6%から43.1%に増加しています⁹⁾。

このように、食品加工技術の進展や流通の多様化などによって食をとりまく環境は変化し、乳幼児期から家庭内での食事の仕方にも変化がみられます。

◆栄養や食事に関する情報源として高率を占める“テレビ・ラジオ”

栄養や食事に関する知識や情報の入手先については、“テレビ・ラジオ”が最も高く、次いで“雑誌・本”“家族”となっています。特に“テレビ・ラジオ”については、平成6年の59.7%から平成12年では66.8%に増加しています（図8）。

図8 栄養や食事に関する知識や情報の入手先



注) 平成6年の選択肢：「雑誌・本」→「雑誌」、「友人・知人」→「友人」。

資料：厚生労働省「国民栄養調査」

また、小学生がお菓子を買う時の情報の入手先については、“テレビコマーシャル”が最も高く、次いで“友だち”になっています¹⁰⁾。

子どもの頃からマスメディアをはじめとする情報源から数多くの食に関する情報を得ていることになり、自分にあった適切な情報を選択する力が求められます。

〈参考文献〉

- 1) 村田光範：教育講演10「小児期・思春期の肥満症」、肥満研究、vol.18 (supplement) P.59 (2002)
- 2) 渡辺久子（主任研究者）：平成14年度厚生労働科学研究（子ども家庭総合研究）「思春期やせ症の実態把握及び対策に関する研究」
- 3) (財)日本学校保健会：「平成12年度児童生徒の健康状態サーベランス事業報告書」
- 4) 日本体育・学校健康センター「児童生徒の食生活等実態調査」（平成7年、12年）
- 5) 文部科学省：「児童・生徒の学校外学習活動に関する実態調査」（昭和51年、60年）、「学習塾等に関する実態調査」（平成5年）
- 6) 厚生労働省：「平成5年国民栄養調査」
- 7) (社)日本小児保健協会：「平成12年度幼児健康度調査」
- 8) 厚生労働省：「平成7年度乳幼児栄養調査」
- 9) 日本体育・学校健康センター：「児童生徒の食生活等実態調査」（平成7年、12年）
- 10) 学習研究社：「学研版〈小学生白書〉2001-2002年小学生まるごとデータ」（2002）

2 食を通じた子どもの健全育成のねらい及び目標

1) 食を通じた子どもの健全育成のねらい

現在をいきいきと生き、かつ生涯にわたって健康で質の高い生活を送る基本としての食を営む力を育てるとともに、それを支援する環境づくりを進めること。

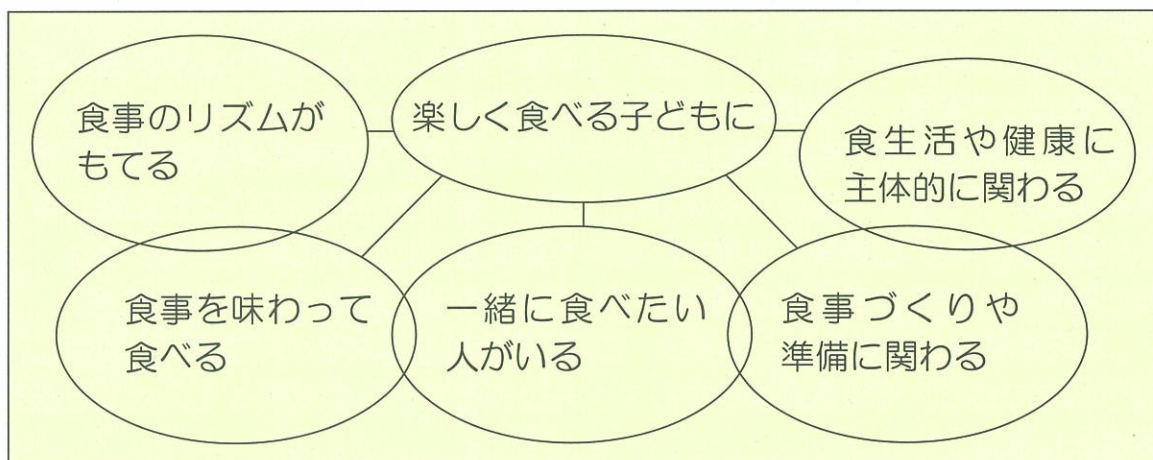
食べることは生きるための基本であり、子どもの健やかな心と身体の発達に欠かせないものです。

子どもの健やかな心と身体を育むためには、「なにを」「どれだけ」食べるかということとともに、「いつ」「どこで」「誰と」「どのように」食べるかということが、重要になります。人との関わりも含め、これらのほどよいバランスが、心地よい食卓を作り出し、心の安定をもたらし、健康な食習慣の基礎になっていきます。またそうした安定した状態のなかで、食べるという自分の欲求に基づき行動しその結果から学ぶ自発的体験を繰り返し行うことで、子どもの主体性が育まれることにもなります。

乳幼児期から、発育・発達段階に応じた豊かな食の体験を積み重ねていくことによって、生涯にわたって健康でいきいきとした生活を送る基本としての食を営む力が育まれていきます。

また、食べることは、すべての子どもが、家庭、保育所、幼稚園、学校、地域等さまざまな環境との関わりの中で、毎日行う営みです。すべての子どもが、豊かな食の体験を積み重ねていくことができるように、個々の場での取組を充実させていくとともに、関連する機関が連携して、子どもの成長に応じた取組を推進していく必要があります。

2) 食を通じた子どもの健全育成の目標



子どもは発育・発達の過程にあり、日々成長し、その生活や行動も変化していきます。一方、「食」は、味わって食べたり、食事を作ったり準備をしたり、そのなかで人と関わったり、食に関する情報を得て利用したりと、さまざまな行動の組み合わせによって営まれるものであり、食べ物や料理は、生産・流通・調理のさまざまな過程を経て、食卓にのぼるのであり、地域や季節によっても異なるといったように、実に多様な広がりをもっています。

したがって、「食を通じた子どもの健全育成」は、子どもが、広がりをもった「食」に関わりながら成長し、「楽しく食べる子ども」になっていくことを目指します。

楽しく食べることは、生活の質（QOL）の向上につながるものであり、身体的、精神的、社会的健康につながるものです。また、子どもにおいて、食事の楽しさは、食欲や健康状態、食事内容、一緒に食べる人、食事の手伝いといったことと関連しており、食生活全体の良好な状態を示す指標の一つと考えられます¹⁾。

「楽しく食べる子ども」に成長していくために、具体的に下記の5つの子どもの姿を目標とします。

●食事のリズムがもてる子どもになるには、空腹感や食欲を感じ、それを適切に満たす心地よさを経験することが重要です。生活全体との関わりが大きいので、家庭、保育所、幼稚園、学校、塾など、子どもが食事時間を過ごしたり、その可能性のある機関が連携して環境を整える必要があります。

●食事を味わって食べる子どもになるには、離乳期からいろいろな食品に親しみ、見て、触って、自分で食べようとする意欲を大切に、味覚など五感を使っておいしさの発見を繰り返す経験が重要です。

●一緒に食べたい人がいる子どもになるには、家族や仲間などとの和やかな食事を経験することにより、安心感や信頼感を深めていくことが重要です。安心感や信頼感をもつことで、人や社会との関わりを広げていくことができます。

●食事づくりや準備に関わる子どもになるには、子どもの周りに食事づくりに関わる魅力的な活動を増やし、ときには家族や仲間のために作ったり準備したりすることで満足感や達成感を得る経験も必要です。

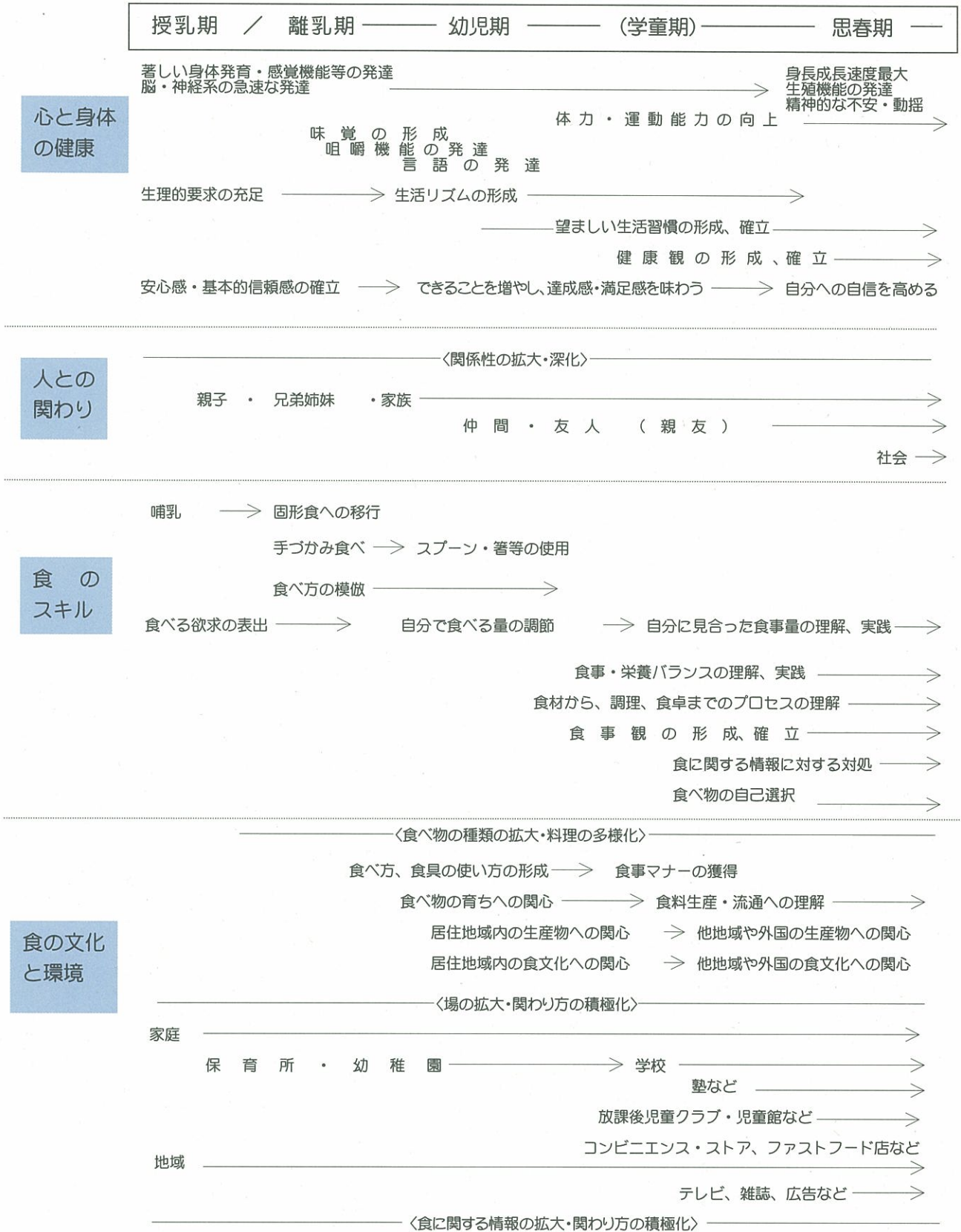
●食生活や健康に主体的に関わる子どもになるには、幼児期から食事づくりや食事場面だけでなく、遊びや絵本などを通して食べ物や身体のことを話題にする経験を増やし、思春期には自分の身体や健康を大切にする態度を身につけ、食に関する活動への参加など情報のアンテナを社会に広げるようにします。

これらの目標とする子どもの姿は、それぞれに独立したものではなく、関連し合うものであり、それらが統合されて一人の子どもとして成長していくことを目標とします。

〈参考文献〉

1) 足立己幸（主任研究者）：平成14年度児童環境づくり等総合研究事業報告書「地域で支える児童参加型食育プログラムの開発に関する報告書」p.7-17

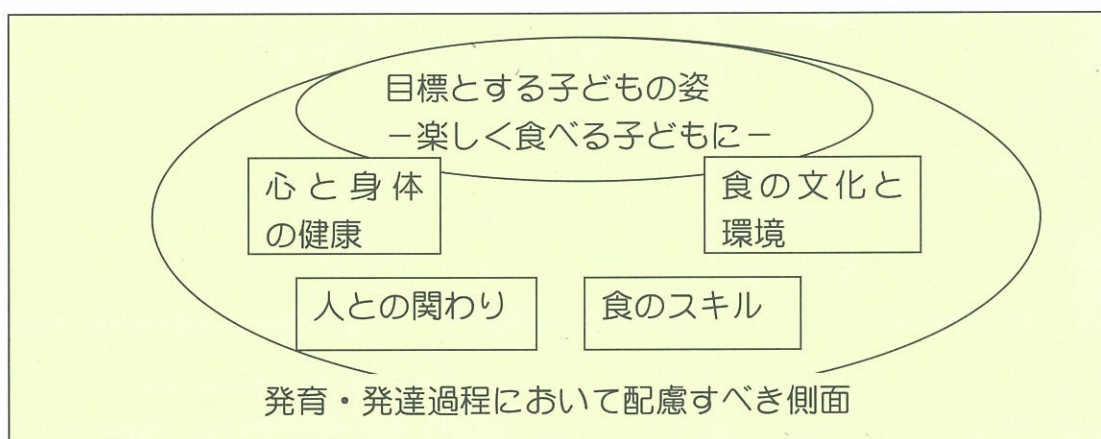
表2 発育・発達過程に関わる主な特徴



3 食を通じた子どもの健全育成からみた発育・発達過程に関わる特徴

食を通じた子どもの健全育成の観点からは、食行動の発達だけではなく、身体的・精神的・社会的発達を含め、子どもを統合的にとらえていくことが必要となります。また、授乳期から思春期にかけて、それらがどう変化していくのか、子どもの成長を見通して、その特徴を踏まえた食に関する取組を進めていくことが求められます。

目標とする「楽しく食べる子ども」とは、下図のように、「心と身体の健康」を保ち、「人との関わり」を通して社会的健康を培いながら、「食の文化と環境」との関わりの中で、いきいきとした生活を送るために必要な「食のスキル」を身につけていく子どもの姿です。



したがって、発育・発達過程における特徴については、さまざまな側面から多くの要素があげられますが、ここでは、「食を営む力」を育てるために、特に配慮すべき側面として、「心と身体の健康」「人との関わり」「食のスキル」「食の文化と環境」に注目しました。それぞれの側面における発育・発達過程に関わる主な特徴についてまとめたのが、表2です。乳児期（授乳期・離乳期）から思春期にかけて、その特徴がわかるように示していますが、その一つひとつの内容や位置関係は確定的なものではなく、あくまでも目安の一つとなるものです。特に、学童期と思春期については、身長成長速度が最大になる時期が早くなっていること、その個人差も大きいことなどから、その区分を明確にすることは困難です。このため表2では学童期を括弧で示しています。

1) 心と身体の健康

子どもの発育・発達過程において、心と身体の健康な状態を確保することは基本です。

乳児期には、身体発育や視覚、聴覚などの感覚機能の発達が著しく、脳・神

経系の急速な発達がみられます。これらの発達は、周りの大人とのあたたかく豊かな相互応答的な関係のなかで順調に促され、そのなかで安心感や基本的信頼感を育んでいきます。

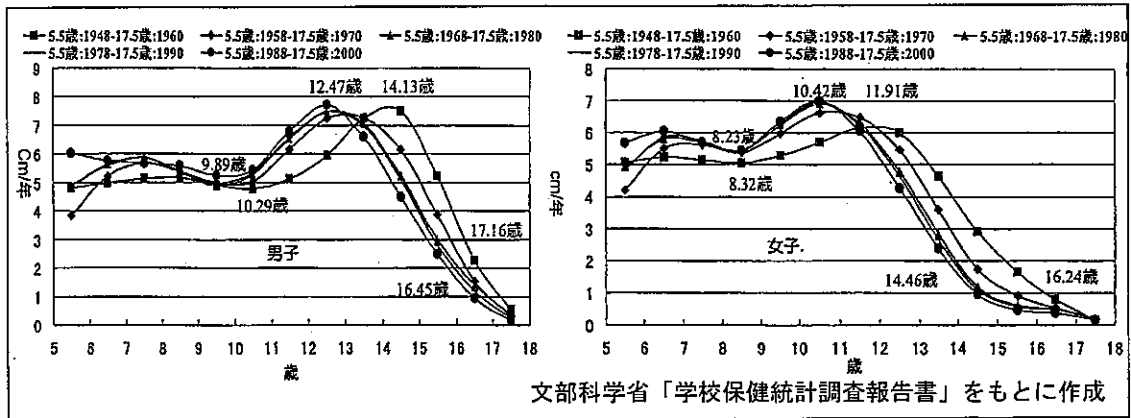
生命を維持し、生活の安定を図るためには、一人ひとりの子どもの生活のリズムを重視して、食欲などの生理的欲求を満たすことが重要になります。また、離乳完了期頃には、午後の睡眠が1回程度となり、睡眠、食事、遊びなど活動にメリハリが出てきます。この時期に、十分に遊び、1日3回の食事と間食（2回程度）を規則的にする環境を整えることで、おなかがすくりズムを経験することができ、それを繰り返していくことで生活リズムが形成されていきます。

乳児期から幼児期にかけては、さまざまな食べ物を味わうことによって味覚や、咀嚼機能が発達します。また、歩き始め、言葉を話すようになり、周囲の事物に対する好奇心が強くなっていきます。

思春期には、身長成長速度が最大となり、生殖機能の発達もみられ、精神的な不安や動揺が起こりやすい時期です。特に、身長成長速度が最大となる年齢について、ここ40年の推移をみると、男女ともに若年齢化の傾向にあり、成長促進現象発来年齢（思春期の開始年齢）は男子で9.89歳、女子で8.23歳となっています（下記（注）参照）。学童期の後半は思春期に該当することになります。

特に、心の健康のためには、安心感や基本的信頼感のもとに、できることを増やし、達成感や満足感を味わいながら、自分への自信を高めていくことが重要となります。

（注）最大身長成長速度を示す年齢を指標にした戦後の思春期若年化



資料：村田光範、伊藤けい子「学齢期小児の適正体格について」Auxology（成長学）、9：90-91（2003）

2) 人との関わり

子どもの発達は、子どもと環境との相互作用を通して進み、環境のなかでも最も重要なのが、「人との関わり」です。

人との関わりによって、安心感や信頼感が育まれ、それによって関係性が拡大し、深化していきます。親子、兄弟姉妹といった家族関係から、信頼できる

大人を仲立ちとして少しずつ仲間関係が広がっていきます。学童期以降は、仲間意識がだんだん強くなり、親しい友人が重要な存在になっていきます。さらに人との関わりは、社会との関わりへと発展していきます。

3) 食のスキル

「食のスキル」は、食を営むのに必要な能力のことです。それは食べ方や食事づくりの技術だけではなく、食に関する情報への対処のしかた、自分にあった適切な食べ物の選択、一緒に食べる人への気遣いなど、食事全体を構想し、実践できる力のことです。

授乳期には哺乳によって必要な栄養量を確保し、離乳期には、離乳食を通して舌や歯茎で食べるなど咀嚼機能の発達を促しながら、固形食へと移行していきます。また、手づかみで食べることによって、手指と口の動きの協調運動を獲得して、スプーンやフォーク、箸など食具を使って食べることへと進んでいきます。周りの大人の食べ方も見て、模倣していきます。

授乳期には、空腹感を“泣く”ことで表出し、おなかいっぱい飲んで空腹感を満たします。これが食欲を育む原点となります。離乳期や幼児期においても、用意された食事の中から、自分で食べる量を確認し調節していくことで、空腹感を満たす量やその心地よさを体感していきます。

学童期以降は、さまざまな学習を通して、栄養バランスや食材から調理、食卓までのプロセスなど食に関する幅広い知識を習得し、理解を深めていきます。自分の周りに数多く存在する食べ物や食に関する情報から、自分にふさわしいものを自分で選んで生活していくことが必要になってきます。

4) 食の文化と環境

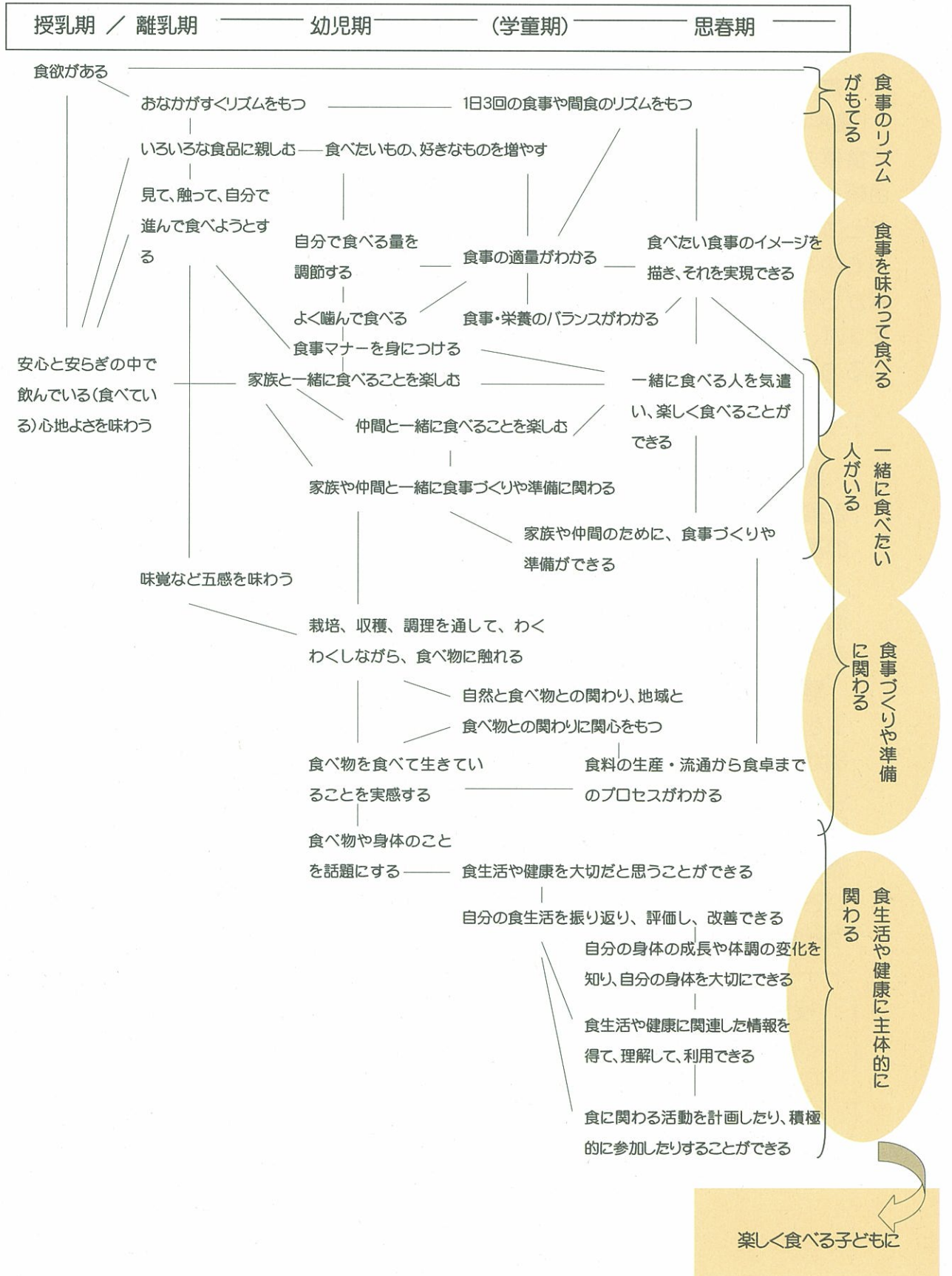
食べ物は、自然の中で生育した生物を収穫し、より食べやすく、おいしく、扱いやすく、保存しやすいように加工して流通され、調理され、食事として整えられ、食べられています。「自然・地域」、「生物」、「食べ物」、「人間」、これらの広く深い関わりが、「食の文化と環境」です。

咀嚼機能や手指の運動機能が発達し大人の介助がなくても一人で食べられるようになると、食事にあった食べ方や食具の使い方を身につけながら、人と気持ちよく食事をするためのマナーを獲得していきます。

また、食べ物が自然の中で生育してきたものであることを知り、食べ物がどこで作られ、どのように加工され、店頭並び、食卓にのぼるのかということにも関心をもち、理解していきます。そうして、生産物や食文化への関心も、自分が生活している身近な地域から、他の地域や外国へと広がっていきます。

生活や行動の範囲が拡大し、そこで出会う食べ物や食に関する情報も広がっていくとともに、関心のある食べ物や情報を自ら収集し、利用したり、それを誰かに伝えたりと、その関わりも積極化していきます。

表3 発育・発達過程に応じて育てたい“食べる力”について



4 発育・発達過程に応じて育てたい“食べる力”

子どもは、発育・発達過程にあり、授乳期から毎日「食」に関わっています。「食を営む力」を育むために、表2の発育・発達過程に関わる主な特徴に応じて、具体的にどのような“食べる力”を育ていけばよいのか、表3にまとめました。

「食事のリズムがもてる」「食事を味わって食べる」「一緒に食べたい人がいる」「食事づくりや準備に関わる」「食生活や健康に主体的に関わる」子どもの姿を目標として、具体的な内容がわかるように示していますが、ここで示した一つひとつの内容や位置関係は確定的なものではなく、あくまでも一つの目安となるものです。また、一つひとつの“食べる力”は、他の“食べる力”と関連しながら育まれていくものです。関連性を示すためにいくつかの線で結ばれていますが、現実にはもっと多くの線が複雑に引かれるはずであり、さまざまな“食べる力”が重なり合って「食を営む力」を形成していきます。

1) 授乳期・離乳期

授乳期・離乳期には、安心と安らぎの中で母乳（ミルク）を飲み、離乳食を食べる経験を通して、食欲や食べる意欲という一生を通じての食べることの基礎を作ります。

授乳期には、母乳（ミルク）を、目と目を合わせ優しい声かけと温もりを通してゆったりと飲むことで、心の安定がもたらされ、食欲が育まれていきます。

離乳期には、離乳食を通して、少しずつ食べ物に親しみながら、咀嚼と嚥下を体験していきます。おいしく食べた満足感に共感することで、食べる意欲が育まれていきます。離乳期も後期になると、自分でつかんで食べたいという意欲が芽生え、手づかみで食べはじめます。「手づかみ食べ」は、食べ物を目で確かめて、物をつかんで、口まで運び、口に入れるという行動の発達です。それを繰り返すうちに、スプーンや食器にも関心をもちはじめます。いろいろな食べ物を見る、触る、味わう体験を通して、自分で進んで食べようとする力を育てていきます。

授乳期・離乳期—安心と安らぎの中で食べる意欲の基礎づくり—

- 安心と安らぎの中で母乳（ミルク）を飲む心地よさを味わう
- いろいろな食べ物を見て、触って、味わって、自分で進んで食べようとする

2) 幼児期

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くるので、食への興味や関心ももてるように、食べる意欲を大切に、食の体験を広げていきます。

「おなかがすいた」感覚をもつには、十分に遊び、食事を規則的にとることのできる生活環境が必要です。この時期にこの感覚を繰り返し体験することで、生活リズムが作られていきます。

また、この時期には食べ慣れないものや嫌いなものも出てきます。簡単な調理を手伝ったり、栽培や収穫に関わったりするなど、さまざまな食べ物に子ども自身が意欲的に関わる体験を通して、子どもの食べたいもの、好きなものは増えていきます。また、食べる量は、その日の活動量によっても異なるので、十分に遊ぶなど充実した生活を送り、用意された食事の中から、子ども自身が食べる量を加減して食べてみることで、ちょうどよい量がわかるようになります。

家族や仲間と一緒に食べる楽しさを味わうことは、身近な人との基本的信頼感を確認していくことになります。安心感や信頼感は、子どもが体験を広げていく基盤になるものです。

栽培、収穫、調理を通して身近な食材に触れることは、食べ物に自然の恵みからできた生物であることを実感することになり、行事食や郷土食を取り入れることは、食文化に触れることになり、食べ物への関心は広がっていきます。料理づくりには、味、色、香り、音など、子どもの好奇心を刺激する発見や驚きがあります。

さらに、買い物や食事場面で食材や食べ方について話題にしたり、遊んだり、本を見たりする場面でも、食べ物や身体のことを話題にしたりする体験を通して、子ども自身が情報の発信者になることもでき、食べ物への関心は深まっています。

幼児期—食べる意欲を大切に、食の体験を広げよう—

- おなかがすくリズムがもてる
- 食べたいもの、好きなものが増える
- 家族や仲間と一緒に食べる楽しさを味わう
- 栽培、収穫、調理を通して、食べ物に触れはじめる
- 食べ物や身体のことを話題にする

3) 学童期～思春期

学童期、思春期には、さまざまな学習を通して、栄養バランスや食料の生産・流通から食卓までのプロセスなど、食に関する幅広い知識を習得していきます。健康や福祉、環境問題や国際理解など、多くの課題との関連のなかで、食の広がりについて学んでいきます。

学童期には、体験学習や食に関わる活動を通して、食べてみたい、作ってみたい、もっと知りたい、そして誰かに伝えたいといったように、食への興味や関心が深まり、自分が理解したことを積極的に試してみようとする力が育っていきます。また、食を通じた家族や仲間との関わりとともに、地域や暮らしのつながりのなかで、食の楽しさを実感することにより、食を楽しむ心が育ち、食の世界が広がっていきます。

さらに、思春期には、習得した知識を応用して自分の健康や食生活に関する課題を見つけ、実践し、自ら評価することにより、自分らしい食生活の実現を図っていきます。社会の一員として人のために役立つ活動や一緒に食べる人への気遣いなど、周りの人と関わり、食の文化や環境に積極的に関わるのが楽しいと感じるようになります。

また、この時期には、肥満ややせといった将来の健康に影響を及ぼすような健康課題もみられるので、自分の食生活を振り返り、評価し、改善できる力や、自分の身体の成長や体調の変化を知り自分の身体を大切にできる力を育みます。

学童期—食の体験を深め、食の世界を広げよう—

- 1日3回の食事や間食のリズムがもてる
- 食事のバランスや適量がわかる
- 家族や仲間と一緒に食事づくりや準備を楽しむ
- 自然と食べ物との関わり、地域と食べ物との関わりに関心をもつ
- 自分の食生活を振り返り、評価し、改善できる

思春期—自分らしい食生活を実現し、健やかな食文化の担い手になろう—

- 食べたい食事のイメージを描き、それを実現できる
- 一緒に食べる人を気遣い、楽しく食べることができる
- 食料の生産・流通から食卓までのプロセスがわかる
- 自分の身体の成長や体調の変化を知り、自分の身体を大切にできる
- 食に関わる活動を計画したり、積極的に参加したりすることができる

5 “食べる力”を育むための環境づくり

子どもが成長していく過程で、子どもの食に関わる人々や関係機関・団体は数多く存在します。子どもの“食べる力”を育てていくためには、その発達を支援していく環境づくりが必要です（図9）。

すでに、保育所、学校、保健機関など地域で、子どもの食についてはさまざまな取組がなされています。食は広がりのある分野ですから、さまざまな取組が、重なり合い、補い合うことによって、その広い食の世界を子どもが体験し、食への興味や関心を高めることができます。

しかしながら、特定の人々、特定の機関だけが取り組んでも、すべての子どもに豊かな食の体験の場を提供することはできません。継続的に、より広がりのある活動として進めていくためには、地域の中で連携を図って進めていくことが求められます。

連携を進めていく上では、関係機関において、それぞれどういう特徴をもった取組が進められているかを知り、お互いの活動を尊重し合い、さらに活動を深めていくことが重要です。

また、子どもにおいては、発育・発達の過程にありますから、「食べる」という体験を繰り返しながら、食に関する「情報」を得ていくことが必要となります。図9には、「食を通じた子どもの健全育成のための環境づくりの推進」ということで、食物へのアクセス、情報へのアクセスの大きく2つの流れを示しています。家庭、保育所、学校などは、日々の「食事（給食）」を通して、「食物」と「情報」の両者の提供が進められる貴重な場ということになります。また、子どもの食べる力を育む上で最も関わりの大きい「家庭」については、子育てサークルや地域子育て支援センターなどさまざまな場において「情報」の交換が進み、保育所や保健センターなどからも役立つ「情報」が得られるなど、地域が家庭を支援していく仕組みづくりも必要となってきます。

一人ひとりの子どもが、広がりのある食の世界と関わり、そして人との関わりを通して、食べる力を育み、健やかな心と身体を育てていくことができるように、社会全体で取り組んでいくことが求められています。

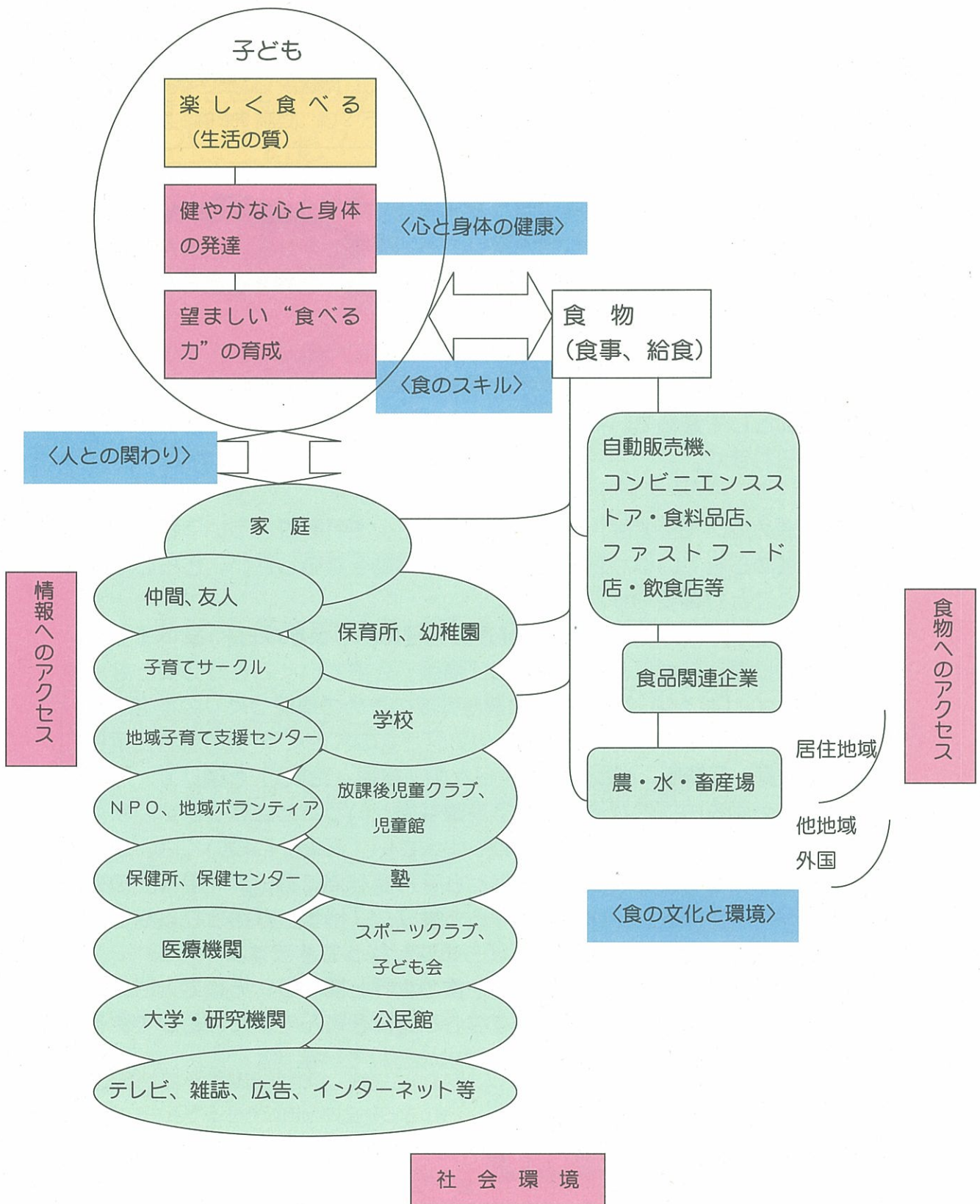


図9 食を通じた子どもの健全育成のための環境づくりの推進

〈参考資料 1〉

“食べる力”を育むための具体的支援方策（例）

“食べる力”を育むための具体的支援方策（例）について

“食べる力”については、13頁に示すように、発育・発達に応じて多岐にわたりますので、それらを育むための支援方策も多岐にわたることになります。

したがって、関係機関において、それぞれどういう特徴をもった取組が進められているかを知り、お互いの活動を尊重し合いながら連携を図って、より多くの支援方策を提供していくことが求められます。

ここでは、主として子どもが生活あるいは学習を行う場となる機関を中心に、その活動の概要がわかるように「〇〇からの発信」ということでとりまとめました。具体的には、保育所、地域子育て支援センター、児童館・放課後児童クラブ、学校、児童養護施設、地域、さらにそういった活動を効果的に進めるといった観点から研究機関をとりあげました。

これらの機関では、地域や施設の実情に応じて、さまざまな取組が進められており、ここに紹介したのはその一部ということになります。今後は、これらの機関が情報の発信の担い手となり、それぞれの機関で取り組まれている内容が数多く発信されることにより、情報の共有化が進み、連携が広がり、新たな取組や充実した取組が生まれてくることが期待されます。

また、子どもの発育・発達段階に応じてどのような“食べる力”を育むことをねらいとして、どのような支援方策があるか、その具体例を「レッスン」という形でとりまとめました。“食べる力”は多岐にわたり、かつ複雑に関連し合っているものです。

ここでは、「子どもの食をめぐる現状と課題」を踏まえ、いくつかの“食べる力”に注目しました。これらの“食べる力”を育むことをねらいとした具体的なテーマを20頁に一覧表として示しています。一つひとつの“食べる力”は、他の“食べる力”と関連しながら育まれていくものですから、ここにとりあげたもの以外にも多くの“食べる力”が関連していることになります。

支援方策については、子ども一人ひとりの発育・発達に配慮したアプローチや評価が求められています。

例えば、「レッスン G」としては、現代の子どもの健康課題である肥満や思春期やせ症の予防のために、集団のなかで他の子どもと比べて自分が太っているあるいはやせているという評価のみにとらわれることなく、身長や体重の測定値を使って自分の成長曲線を描き、自分自身の成長を確認していくことで、それらの早期発見につなげるという方法が盛り込まれています。

また、ここにはとりあげられていませんが、朝食の欠食や夕食時刻の不規則

など「食事のリズム」に関する課題も重要です。“食欲がある”“おなかがすくリズムをもつ”“1日3回の食事や間食のリズムをもつ”力を育むためには、例えば夕食のあり方をとっても延長保育のような場合には家庭と保育所の連携、塾通いをしている場合には家庭と塾との連携といったように、社会環境や生活環境を整えていく必要性が高いものでもあります。

食を通じた子どもの健全育成の最終目標は「楽しく食べる子ども」です。そのための支援方策は、継続され、広がりのある活動として展開されることが必要であり、楽しいものであることが求められます。今回、支援方策例にイラストや写真を多数盛り込んだのは、子どもの食に関する取組を進める人々にとっても、「食」のイメージが豊かに広がり、楽しいものとなることをねらいとしたためです。今後は、「楽しく食べる子ども」を目標に、さまざまな支援方策が積み重なって、具体的で効果的な方策が整理されていくことが求められます。

主な育みたい“食べる力”と具体的テーマ

主な育みたい“食べる力”	具体的テーマ	レッスン
“食べたいもの、好きなものを増やす”	食べる意欲を大切に、食の体験を広げようー毎日が楽しい食の体験！ー	A
“自然と食べ物との関わり、地域と食べ物との関わりに関心をもつ”“食生活や健康を大切だと思えることができる”	食の体験を深め、食の世界を広げようーわくわく食探検に出発！ー	B
“食事・栄養のバランスがわかる”“食事の適量がわかる”	自分にぴったりの食事ーなにを、どれだけ食べたらいいの？ー	C
“食事の適量がわかる”	おやつのパワーってどれくらい？	D
“家族や仲間と一緒に食事づくりや準備に関わる”“家族や仲間のために、食事づくりや準備ができる”	どんな食事にしようかな？ー食べる人の気持ちやからだにあった食事づくりー	E
“自分の食生活を振り返り、評価し、改善できる”	一人ひとりの子どもの変化を評価しよう	F
“自分の身体の成長や体調の変化を知り、自分の身体を大切にできる”	成長曲線を描いてみよう	G
“食生活や健康に関連した情報を得て、理解して、利用できる”“食に関わる活動を計画したり、積極的に参加したりすることができる”	健康的な食環境づくりをしてみよう	H

〈参考文献・参考図書等〉

【レッスン A】

吉田隆子：いただきますからの子育て革命ーだれでもできる「食育実践ガイド」、金の星社（1998）

イラスト：ひろのみずえ

【レッスン B】 【レッスン D】

足立己幸（主任研究者）：平成 14 年度児童環境づくり等総合研究事業報告書「地域で支える児童参加型食育プログラムの開発に関する報告書」

イラスト：ひろのみずえ

【レッスン C】

足立己幸：日医雑誌、115(4)、(1996)

足立己幸、針谷順子：「3：1：2 弁当箱ダイエット法」、群羊社(2004)

NPO 法人食生態学フォーラム：「自然から食卓まで参加者自身が構想し、実践する食事セミナーテキストブック」（2003）

【レッスン E】

足立己幸：栄養の世界ー探検図鑑 1「からだの中の栄養」、大日本図書（1998）

イラスト：ひろのみずえ

【レッスン F】

江戸川区立篠崎第三小学校 平成 14 年度研究紀要『よく考え進んで学習する子どもー「生活科」「総合的学習時間」を通して育てたい力と評価を考える』

【レッスン G】

村田光範：「肥満判定の実際 成長曲線パターンと肥満度について」、小児科診療、56(12)、2315-2326（2003）

渡辺久子：「成長曲線による神経性食欲不振症の早期発見について」、沖潤一（日本小児科学会学校保健・心の問題委員会）成長曲線からみた摂食障害、ネグレクト、肥満の早期発見法について（2003）

加藤則子：0 歳から 18 歳までの身体発育基準作成方法について（本報告書 76 頁参照）

【レッスン H】

武見ゆかり（主任研究者）：平成 14・15 年度厚生労働科学研究（健康科学総合研究）「行動科学に基づく栄養教育と支援的環境づくりによる地域住民の望ましい食習慣形成に関する研究」

保育所からの発信

—考えよう！食を通じた乳幼児の健全育成を 支えよう！保育所、そして家庭、地域とともに—

保 育 所

☆遊ぶことを通して

楽しく、そして思い切り遊ぶことで、子どもはお腹がすきます。まさに、健康でいきいきと生活するためには遊びが不可欠です。様々な遊びが、食の話題を広げる機会になるでしょう。

☆人とのかかわり

誰かと一緒に食べたり、食事の話題を共有することが、人とのかかわりを広げ、愛情や信頼感を育みます。また、親しい人を増やすことが、食生活の充実につながることを気づかせていきましょう。

☆食べることを通して

おいしく、楽しく食べることは「生きる力」の基礎を培います。食をめぐる様々な事柄への興味・関心を引き出すことを大切にしましょう。

☆食文化との出会いを通して

人々が築き、継承してきた様々な食文化に出会う中で、子どもは食生活に必要な基本的習慣・態度を身につけていきます。自分たちなりに心地よい食生活の仕方をつくりだす姿を大切にしましょう。

☆料理づくりへのかかわり

調理を見たり、触れたりすることは食欲を育むとともに、自立した食生活を送るためにも不可欠です。「食を営む力」の基礎を培うためにも、自分で料理を作り、準備する体験を大切にしましょう。

☆自然とのかかわり

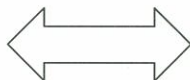
身近な動植物との触れあいを通して、いのちに出会う子どもたち。自分たちで飼育・栽培し、時にそれを食することで、自然の恵み、いのちの大切さを気づかせていきましょう。

- ・子どもの生活、食事の状況を共有し、家庭での食への関心を高め、協力しあって「食を営む力」の基礎を培いましょう。
- ・食に関する相談など、保護者への支援を行いましょう。

食に関わる産業や、地域の人々との会食、行事食・郷土食などとの触れ合いを通して、地域の人々との交流を深めましょう。

保健所や保健センターなどと連携し、離乳食をはじめとする食に関する相談・講習会など、未就園の地域の子育て家庭への支援を行いましょう。

家 庭



地 域

保育所における具体的な実践例

保 育 所

「食育」の視点を含めた
指導計画の作成、及び評
価・改善を踏まえて

☆遊ぶことを通して
子どもの主体的な活動を大
切にし、乳幼児期にふさわし
い体験が得られるように、遊
びを通した総合的な保育

☆食文化との出会いを通して

- 旬の食材から季節感を感じる
- 郷土料理に触れ、伝統的な日
本特有の食事を体験する
- 外国の人々など、様々な食
文化に興味や関心を持つ
- 伝統的な食品加工に出会
い、味わう
- 気持ちよく食事をす
るマナーを身につけ
る

☆食べることを通して

- 好きな食べ物をおいしく
食べる
- 様々な食べ物を進んで食
べる
- 慣れない食べ物や嫌いな
食べ物にも挑戦する
- 自分の健康に関心を持ち、
必要な食品をとろうとす
る
- 健康と食べ物の関係につ
いて関心をもつ

☆人とのかかわり

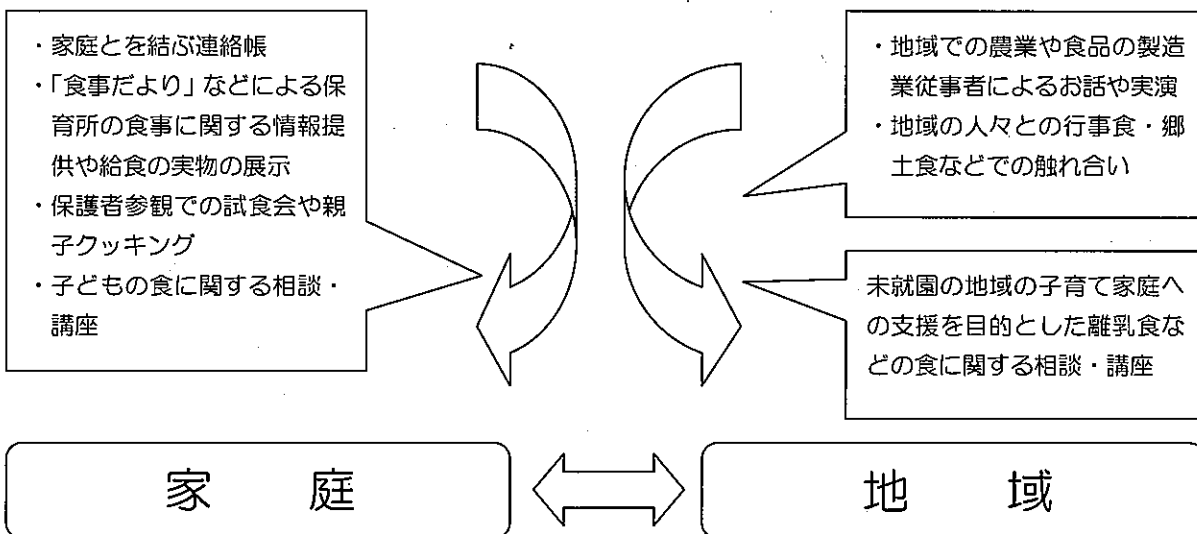
- 友だちと一緒に食べる
- 保育士と一緒に食べる
- 栄養士や調理員など食事
をつくる人と一緒に食べ
る
- 地域のお年寄りなど様々
な人と食べる
- 身近な大人と食事の話
題を共有する

☆料理づくりへのかかわり

- 料理を作る人に関心を持つ
- 食事を催促したり、要望を伝える
- 食事の準備や後片付けに参加する
- 自分で料理を選んだり、盛りつけた
りする
- 見て、嗅いで、音を聞いて、触って、
味見して、料理をつくる

☆自然とのかかわり

- 身近な動植物と触れあう
- 自分たちで飼育する
- 野菜などの栽培や収穫をする
- 子どもが栽培・収穫した食材、
旬のものや季節感のある食材や
料理を食べる



地域子育て支援センターからの発信

地域子育て支援センターでは、地域全体で子育てを支援する基盤づくりを図るため、子育て家庭に対して育児相談などさまざまな情報提供や支援を行っています。現在、全国で約2,100か所あります。

相談内容には、

基本的な生活習慣（食事、授乳、離乳・離乳食、睡眠、排泄など）

発育・発達（身体の発達、言葉、気になる行動など）

育児方法（子どもとの接し方、しつけなど）などがあります。

子育て支援の紹介など、子育てに関する情報提供も行っています。

- ・少ししか食べない
 - ・食べ方にむらがある
 - ・離乳食の作り方がわからない
 - ・食事やおやつの量がわからない
 - ・スプーンから箸に移行する時期がわからない
- など、食に関する相談内容もさまざまです。

「食」に関する取組も工夫して進められています。

★子育てに役立つ「食」に関する情報の提供

「離乳食の作り方」や「手作りおやつと市販おやつの選び方」など、子育てに役立つ「食」に関する情報が提供されています。

★「一緒に作って、みんなで一緒に食べる」楽しさの提供

親子いっしょに食事づくりをする「親子で料理」を開催して、みんなで食事をしながら交流を深めたり、「お父さんといっしょ」ということで、父の日に、料理の得意なお父さんを講師に調理実習を行い、みんなで食事をするなかで、父親の子育て参加の大切さや子育てに関する情報交換を図るといった取組もみられます。

★電話で気軽に相談できる機会の提供

「食事ホットライン」ということで、毎週、曜日と時間帯を決めて、食事に関する相談を電話で受けつけているところもあります。

児童館、放課後児童クラブからの発信

児童館は、健全な遊びを通して子どもの健康増進や豊かな心を育むことをねらいとした施設で、地域における子どもの健全育成の拠点となっています。現在、全国で約4,600か所あります。

また、放課後児童クラブは、保護者が仕事等で昼間家庭にいない子どもに対して、学校の授業を終了した後に適切な遊びや生活の場を通して、子どもの健全育成を図ることをねらいとしたもので、現在、全国で約13,700か所あります。

子どもが、親子でふれあい、さまざまな人と出会い、交流することは、子どもが自分以外の人たちへの関心を深め、共感の能力を高め、地域の仲間づくりなどを進める上で重要なことです。このため、児童館では子どもの健全育成をねらいとしたさまざまな活動が進められています。平成15年度からは、中・高校生等が乳幼児と出会い・ふれあい・交流する機会や親子のふれあいの機会を増やすために、新たに「児童ふれあい交流促進事業」がスタートしています。

「親と子の食事セミナー事業」 ってなあに？

「児童ふれあい交流促進事業」の一つです。食事の楽しさや家族団らんの大切さなどを学ぶため、食事に関する講習会（食事セミナーなど）を行い、親子や親同士、子ども同士の交流を図ることをねらいとしています。

「食」に関するさまざまな取組が進められています。

- ★ さまざまな人・地域との交流の促進
 - ・親と子、親同士の交流を深める「親子クッキング」
 - ・調理のプロのお父さんに習う「親子料理」交流会
 - ・郷土食や地域産物を活用した、地域の食文化にふれる「わくわくクッキング」
 - ・地域老人クラブのお年寄りから「食」に関する知恵を学ぶ「わいわいクッキング」
- ★ 見て、作って、実践してみる活動
 - ・子どもが自分で作ってみる「おいしい夏休み（子どもたちの食事づくり）」
 - ・近くの畑を探検したり、食べ物や身体に関する話題やクイズ、エコクッキングなどを盛り込んだ「食育探検隊」
 - ・自分にぴったりあったおやつを選ぶ「おやつ探検」
- ★ 遊びを通しての活動
 - ・「遊びながら食を学ぶ すくすくカルタ」の活用
 - ・「食」をテーマにした絵本の読み聞かせ、人形劇の実施

児童館で「食」に関わって育った子どもが、講師になって登場することも。

学校からの発信

—考えよう！子どもたちの食を 学校と家庭、そして地域で—

学 校

体育科 保健体育科
家庭科 技術・家庭科
社会科 理科

☆ 教科の中で
教科のねらいと関連付けて指導できるもの、工夫次第で教材として活用できるものがあります。

☆ 特別活動の学級活動の中で
指導する内容として、給食時間では指導しにくい内容、子どもたちが話し合っ解決する必要がある内容、まとまった時間をあてて指導する内容などがあります。

☆ 給食時間の中で
学校給食は年間180回程度実施されています。この中で意図的、計画的にくり返し具体的な指導ができます。あとは、家庭での食事がほとんどです。したがって、望ましい食習慣の体得には、家庭の協力が不可欠です。

☆ 保健指導の中で
全体、個別の健康問題に対して、健康な生活が実践できるような食生活のあり方を指導します。

☆ 総合的な学習の時間の中で
食は、身近な生活の中で見つけやすい課題であり、多くの教科を総合する性格があります。地域には、さまざまな食に関する専門家がいるので、地域と一体となった学習が実施できます。

☆ 学校行事の中で
集団への所属感を深め、望ましい態度や協力する心が育ちます。
給食指導を総合的に発展させることができます。
内容としては、健康診断や給食に関する意識を高めるなどの健康に関する行事、運動会など体育的な行事等があります。

家 庭

地 域

家庭・地域との連携をめざして

食に関する指導は学校給食を核にして実施されますが、給食の回数は年間約180回であり、食事全体の約1/6しかありません。したがって、家庭での食事が大切になります。学校で学習したことを家庭で実践したり、児童生徒からの食の情報や食卓での話題にするなど、正しい食習慣や食生活を家庭に啓発し、家庭との連携・協力体制を築くことが、食に関する指導の充実には欠かせません。

また、総合的な学習の時間に代表されるように、これからの教育活動は地域との連携無くして成立しません。もちろん、食に関する指導の時間も同様です。

地域には、保健所などの関係機関がありますし、食に関する専門家もたくさんいます。教材に関しても、それぞれの地域の環境に適応した生産物や郷土食があり、今でも地域の産業となっている生産物があります。多くの学校給食では、献立に郷土食を、食材に地場産物を取り入れていますので、給食を通しての地域との結びつきも深いものがあるのです。

食に関する指導における家庭や地域との連携を図る活動としては、次のようなものが考えられます。

家庭や地域との連携を図る活動例

1 学校 → 家庭（学校から家庭へ）



- 給食だより・保健だより
- 給食試食会・親子料理教室
- 食に関する指導実践などの情報提供
- 栄養個別指導

2 家庭 → 学校（家庭から学校へ）



- 体験活動を始めとする学習への協力
- 学校保健委員会・学校給食委員会への参加
- 食のアンケート調査への協力
- 給食試食会・親子料理教室への参加

3 学校 → 地域（学校から地域へ）



- 食に関する講演会の実施
- 地域主催の「健康フェスタ」等の行事への参加
- 地域学校保健委員会等への協力
- 地域との「交流給食」

4 地域 → 学校（地域から学校へ）



- 食に関する講演会への参加
- 地域主催の「健康フェスタ」等の行事への参加依頼
- PTA主催の「親子クッキングコンテスト」の実施
- 保健所を中心とした食のネットワーク作り

資料：文部科学省「学校教育活動全体で取り組む 食に関する指導」



学校における指導

1 教科・特別活動等における教育指導

「体の健康」、「心の育成」、「社会性の涵養」、「自己管理能力の育成」を目標として、年間指導計画を立てて指導を行う。

(1) 給食指導

学校給食の献立を「生きた教材」として活用することで、子どもには理解しやすいものとなる。また、給食は学校と家庭、学校と地域を結ぶ手立てとなる。

●毎日の5分間指導

「主食・主菜・副菜について」「地域の産物と郷土料理について」「食品の知識」等

●セレクト給食、バイキング給食の実施を通しての指導

「食事のバランス」「適正な食事の量」「自分にあった食事」等

●異学年との交流給食や地域の方やお年寄りを招く招待給食

「共に食事をする楽しさ」「食事のマナー」

(2) 特別活動（学級指導等）における指導

子どもの食の実態を踏まえて食生活学習教材（文部科学省）等を活用し指導することが効果的である。

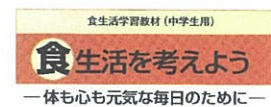
「朝食はなぜ必要か・どのようにとればよいか」

「野菜の役割」「おやつのととり方」

「成長曲線と発育の特徴」「スポーツのための効果的な食事」

(3) 総合的な学習の時間や教科等における指導

総合的な学習の時間に「食」を学習課題に位置づけて指導することが効果的である。



2 個別的な指導

(1) 好き嫌いの多い子どもへの指導

(2) 「肥満」「やせ」の傾向を持つ子どもへの指導

(3) 特別な疾病を持っている子どもへの指導

高脂血症、食物アレルギー、インシュリン依存型、糖尿病等



家庭から学校へ支援

- ・試食会・食フォーラムへの参加
- ・「我が家の料理コンテスト」「朝食コンクール」等への応募。
- ・「給食だより」や「献立表」の献立を参考にした家庭での料理づくり
- ・「料理教室」や「授業参加」における集団での料理づくりへの参加

具体的な指導例



学校と家庭や地域との連携

1 家庭の理解を深める活動

- (1) 給食試食会や親子料理教室を開催し、成長期に望ましい食事や生活習慣病を予防する食事等について給食の献立等を通して啓発
- (2) 朝食キャンペーンを夏・冬休み期間に実施
- (3) 給食だよりの配布、食に関する講習会の開催
- (4) 学校保健委員会における子どもの食の問題点に関する協議

2 地域へ広げる活動

- (1) 総合的な学習の時間等に地域で活動する
- (2) 子どもが地域の商店で調べた食材を使って作成したレシピ集やポスターを配布
- (3) 地域で生産される「ふるさと食材」調べ
- (4) 給食に地域の産物を活用したり、郷土料理や行事食を取り入れたりする



地域から子どもを支援

- ① 地域の産物を給食へ供給する。
- ② 地域の住民が「ふるさと先生」として授業したり、招待給食会に参加したりする。
- ③ 地域保健センターが貧血検査等を行い、学校での個別指導に役立つ。

作成：愛知県教育委員会

学校における具体的

自己を見つめ、地域にはたらきかける

－「食」を通して
豊かな心と身体をはぐくむ－

特徴的な体験活動



- ・ 1年生<大豆 だいすき>
- ・ 2年生<やさい だいすき>
- ・ 3年生<長生きの秘密をさぐる>



- ・ 4年生<私たちの食べ物大切大作戦>
食べ物から出るゴミの多さに気づき、生ゴミリサイクル・無駄なしメニューなどの「ゴミ減らし作戦」を考え、他学年や家庭にも広めていく。
- ・ 5年生<人にやさしい食材みつけ>
有機農法による米作りについてふる里先生に教えていただき、米作りを体験する。そして、ご飯食の大切さを知る。
- ・ 6年生<食事の向こうに見える世界>
自分の朝食を見直し、理想の朝食を考えたり作ったりする活動を通して、朝食の大切さを家族や地域に知らせる。



保護者・地域の連携

以下のような手立てを通して家庭や地域との連携を図った。

- ① 食のアンケートや朝食調理の実施
- ② 食事の実態調査と事後の個別栄養相談の実施
- ③ 家庭や地域を巻き込んだ食の集会と学校保健委員会の実施
- ④ 寺津の地域を見直すカルチャーウォークでの食のポイントの設置
- ⑤ 保護者を対象にした料理教室の開催
- ⑥ 広報誌「食のまめ知識」・給食だよりの家庭や地域への配布



活動実践事例

愛知県西尾市立寺津小学校
 児童数 412名
 教職員数 23名

学校の紹介

愛知県西尾市の南西部に位置し、矢作川の河口近くにある、市内で唯一海に面した学校である。校区は三世代同居の家庭が多く、市内でも長寿の方が多き地区である。校区は、2保育園・1小学校・1中学校となっており、保・小・中の連携が密で、寺津っ子の育成に効果をあげている。

ふる里先生とともに、寺津の子に不足しがちである大豆を育て、収穫した大豆を使って豆腐などを作る活動を通して、大豆や大豆製品を進んで食べようとする気持ちを育てる。

夏野菜と冬野菜を育てる活動を通して、作った人に感謝し、好き嫌いをなく食べようとする気持ちを育てる。また、「野菜パクパク集会」で野菜の大切さを発信する。

交流を深めてきた地域のお年寄りを招待して、西尾の特産物である抹茶を使った「いきいき茶会」を行う。また、寺津の特産物である海苔についてふる里先生に教えていただき海苔作りを体験する。さらに、「いきいきメニュー」(長生きする食)の食材の1つとして、お茶と海苔を広める活動をする。



成果と今後の進め方

子どもや保護者が食に高い関心をもつようになった。食の集会への参加を通して、他学年の発信を見聞きして、食に関する意識と実践力が高まった。学習を進める中で、家庭や地域に貢献しようとする姿も見られた。先日のアンケートで90%の子供が「給食は楽しい」と答えた。引き続き家庭の理解や協力を得て、地域にはたらきかける子どもの育成を考えたい。



わたしたちは「野菜パクパク集会」で「いきいきメニュー」を作りました。大豆を育てて豆腐を作りました。海苔も育てました。海苔は、お茶と一緒に食べると、体にいいです。海苔は、お茶と一緒に食べると、体にいいです。海苔は、お茶と一緒に食べると、体にいいです。

招待給食等、学校給食の取組

給食指導を充実させるため次のように実施した。

- ① 学校栄養職員によるタイムリーな栄養指導教科内容と関連させた献立作り
- ② 浜っ子統合学習と関連させた大豆メニュー作り、給食委員による「今日の献立」の放送
- ③ 食に関する知識を身につけ、食への関心をより高めるために、下記の給食を実施した。

* さわやかランチ・にこにこランチ (交流給食)

学級作りやペア学級の交流をねらいとして野外給食を楽しむ。

* いきいきランチ (招待給食)

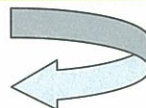
お年寄りを招待し「長寿のひみつ」で学習したメニューを取り入れて会食をする。

* サクソランチ (招待給食)

お世話になった方を招待して地域の人との交流を深める。

* パースデーランチ (行事給食)

誕生月の子に校長をはじめ学校職員が祝う。



資料：平成13年度「子どもの食の体験活動実践事例集」より愛知県教育委員会作成

児童養護施設からの発信

児童養護施設とは、「保護者のいない児童、虐待されている児童その他環境上養護を要する児童を入所させて、養護し、あわせてその自立を支援する施設」のことです。
現在、全国で約 550 施設、約 2 万 9 千人の児童が生活しています。

望ましい食生活は、子どもの安全基地としての食卓

児童福祉施設には、食習慣が身につけていない子どもや、家庭での食事時のアブユーズ体験により歪んだ食の意識を植え付けられた子どもが少なからずいます。家庭に代わる施設の生活は、食卓を中心とした子どもの安全基地づくりとして位置づけられるものです。

- 食卓を中心とした子どもの養育の安全基地づくりと関係性の修復
- 食は自立支援の大きな柱“Social Skill Training”を！
- 1人ひとりの存在がかけがえのないものとなる食生活を

（厚生労働省雇用均等・児童家庭局家庭福祉課監修「子どもの権利を擁護するために－児童福祉施設で子どもとかわるあなたへ」(財)日本児童福祉協会発行より抜粋)

児童養護施設における具体的活動実践事例

■ 食教育のめざすところ

当園では基本理念に基づき、生活全般について自立支援計画を作成し、サポートしている。その一環として食生活に関しても計画を作成している。食生活自立支援計画は基本となる「食べ方」からはじまり、手洗いなど衛生に関すること・食事中のマナー・退園後の自立に向けた内容などにも着目して計画を立てている。当園は乳児院も併設しているので、0歳児より高校生までの各年齢別に獲得しておきたい目標を設定し、それに応じた援助を行うようにしている(表1)。

自立支援の最終的な目標は、各児童が施設を出て自力で生活するときに自分の食べるものを自分で管理できることであり、①限られた生活費のなかから用意できるようになること(調理する、購入するも含める)、②自分の健康維持に配慮した食事内容を考えることができること、③仲間や家族と食事をしながら楽しい時間を過ごすことによって、社会のなかに存在し生きてい

く喜びにつながられること、と考えている。

■ 食教育の方法

献立作成時の留意

栄養のバランスや食べ物の旬、予算的制限、食材料や料理の組み合わせなどに配慮したメニュー。年間通じての行事食の実施。

実際の食事場面での対応

日常の調理実習

食生活自立援助計画に基づき、年間調理実習計画を作成して実施。

ホームステイ事業による家庭での食生活の体験

退園前の食生活自立訓練

中高生を対象に1日～数日間にわたり食事全般を自分で行う実習の実施。1日3回すべての食事の献立作成、予算内での食材料の買い物、調理し試食し、感想等のレポートの提出。

表1 食生活自立援助計画

食生活自立援助方針

援助方針	<ul style="list-style-type: none"> ・食生活は体の発達とともに心の安定と発達を支えるものである。よい環境で、四季折々の変化に富んだ食事をゆっくりくつろいだ楽しい雰囲気でき、嗜好の幅を広げ、基本的なマナーを身につけていけるように援助する。 ・食生活に徐々に参加し、食生活の知識や技術を身に付け社会的自立を迎えられるよう援助する。 	
年齢	獲得目標	援助内容
0歳	食を楽しむ 離乳食の開始 スプーンに慣れる 歯茎で咀嚼ができる 支えられてコップから飲むことができる	抱くなど（対面して）目を合わせ話しかけながら楽しい雰囲気を与える 嫌いなものは無理強いしない
1歳	食を楽しむ スプーンで食べたり、コップから1人で飲もうとする 手に持った物を口に運ぶ	嫌いな物でも一口与えてみる よく噛み、よい食べ方ができるように習慣づける スプーンの正しい持ち方を教える（徐々にペン持ちへ）
2歳 ～ 3歳	楽しんで作ってみる スプーン、コップを上手に使い、食器を持って食べる 箸に関心をもちしだいに箸に移行する 交互に食べるようになる 食事を楽しみにする 食事中席を立たない	食前の手洗いを習慣づけていく 食前後の挨拶を促す 歯磨きの習慣づけ
4歳 ～ 5歳	楽しんで作ってみる 箸を使って食べる 食事の準備、後片付けに興味をもつ 正しい姿勢、正しいマナーを身につける 身近な食材を知る 主な味の特徴を知る 簡単な調理法を知る 好き嫌いを減らし何でも食べるようになる	栄養的理解を促す 食べ終わったら身の回りをきれいにするように促す 食前の手洗いの習慣づけ 食前後の挨拶の習慣づけ 歯磨きの習慣づけ
小学 1年 ～ 3年	調理に親しむ 食生活習慣・マナーの自立 行事食の知識を得る 食べ物生産・流通について知る	食前の手洗い・挨拶・歯磨き・排泄の自立をみる 配下膳への参加を促す 箸の持ち方を確認し必要な援助をする 買い物の機会に食生活への関心を高める 季節と文化（行事）と食事へのかかわりを伝える
4年 ～ 6年	調理の基本的技術 ・知識を学ぶ 広く食材や、調味料を知る 料理名を知る 食中毒・害虫など衛生面の知識をもつ	調理をする人に感謝の気持ちを抱くような働きかけをする グループや周りの人の気持ちを考えたマナーを促していく 旬の食材が食事に出たときなど、その名前や特徴を理解させる かたづけへの参加
中学生	調理方法のマスター 栄養素の理解 添加物について知る ダイエットと食の関係を学ぶ 基本的な調理のマスター 食品の鮮度、品質表示、賞味期限などの知識を得る 環境と食生活の関係に関心をもつ	五大栄養素について理解させる 栄養指導 レストランなど改まった場所で食事の体験をさせ、マナーを完成させる 社会、環境と食生活の関係に関心をもたせる
高校生	食の自立 予算のなかで栄養を考慮してメニューを立案し、食材を選び購入。衛生面も考えながら調理ができるようになる	自立した調理実習ができるよう援助する 調理の応用を身につけさせる
備考	<ul style="list-style-type: none"> ・自立計画の具体的実施のため、食生活委員会（月1定例）を開催する。委員は各寮委員のほか児童会からの「準委員」をおき、児童の意見を反映させる。 ・毎年、嗜好調査、残食調査などを児童会とともにい食生活の向上を図る。 	

出典：荻野利江（神奈川県立中里学園）「児童養護施設における食教育」；臨床栄養 Vol. 101 No. 7 2002

地域からの発信

すべての子どもに豊かな食の体験の場を提供するためには、地域において、地域住民の主体的な取組をはじめ、さまざまな機関や団体が特徴をもった取組を推進していくことが求められます。

現在、国民健康づくり運動として進められている「健康日本 21」や「健やか親子 21」は、2010 年度を目途とした具体的な数値目標を提示し、国民の健康づくりへの主体的な取組とともに、関係機関や団体等が一体となってその取組を支援する環境づくりを進めるという考え方に基づくものです。これらを踏まえ、各地域においては、計画づくりやそれに基づく各種取組が進められています。

また、平成 15 年 7 月には、「次世代育成支援対策推進法」が公布されました。この法律は、次代の社会を担う子どもが健やかに生まれ、かつ、育成される環境整備を図るために、地方公共団体及び事業主における 10 年間の集中的・計画的な取組を促進することをねらいとするものです。平成 17 年 4 月 1 日の施行に向けて、国が定める指針に即して、地方公共団体及び事業主においては平成 16 年度中に行動計画を策定することとなっています。平成 15 年 8 月に告示された「行動計画策定指針」では、市町村行動計画及び都道府県行動計画の内容に、母性並びに乳児及び幼児等の健康の確保及び増進として、「食育」の推進が盛り込まれました（35 頁参照）。地域においては、さまざまな分野が連携しつつ、具体的な取組が推進されるような体制の整備を図ることが求められています。

ここでは、地域における具体的活動実践例として、都道府県、保健所、市町村において、具体的な行動目標を掲げ、関係機関や団体等のネットワークづくりを推進している取組をとりあげました。より多くの場で、子どもの成長に応じた取組を継続的に推進していくためには、そこに関わるさまざまな人々や機関が目標の共有化を図り、相互の連携を深めていくことが必要となります。

今後は、それぞれの取組を評価していく体制も重要になってきます。評価を通して、現在の取組の効果を検証し、より効果的な取組へと発展させていくことが求められています。

「行動計画策定指針」における市町村行動計画及び都道府県行動計画の内容に関する事項（一部抜粋）－「食育」の推進－

○市町村行動計画 －「食育」の推進－

朝食欠食等の食習慣の乱れや思春期やせに見られるような心と身体の健康問題が生じている現状に堪がみ、乳幼児期からの正しい食事の摂り方や望ましい食習慣の定着及び食を通じた豊かな人間性の形成・家族関係づくりによる心身の健全育成を図るため、保健分野や教育分野を始めとする様々な分野が連携しつつ、乳幼児期から思春期まで発達段階に応じた食に関する学習の機会や情報提供を進めるとともに、保育所の調理室等を活用した食事づくり等の体験活動や子ども参加型の取組を進めることが必要である。

また、低出生体重児の増加等を踏まえ、母性の健康の確保を図る必要があることから、妊娠前からの適切な食生活の重要性を含め、妊産婦等を対象とした食に関する学習の機会や情報提供を進めることが必要である。

○都道府県行動計画 －「食育」の推進－

乳幼児期からの正しい食事の摂り方や望ましい食習慣の定着、食を通じた豊かな人間性の形成・家族関係づくりによる心身の健全育成を図るとともに、母性の健康の確保を図るため、「食育」について地域社会全体で推進する必要があることから、保健分野や教育分野を始めとする様々な分野が連携しつつ、専門的・広域的観点からの情報収集及び調査研究を進め、効果的な情報提供の体制を整備するとともに、食に関する関係機関等のネットワークづくりを進めることが必要である。

地域における具体的活動実践例

茨城県食育推進行動指針（茨城県食育支援ネットワーク会議）

1 策定の趣旨

「食育」とは、「食」を通して、親子の心のつながりを深め、子どもの心の健やかな発達を促すとともに、家庭や社会の中で、一人ひとりが「食べること」の意味を理解し、QOL*や健康の向上につながる良好な食生活を実践できる力を育むことである。

子どもの健全育成のために不可欠な「食」については、家庭だけの問題ではなく、子どもの発達段階に応じて、保育所、幼稚園、学校、医療機関、生産者、食品流通産業、外食産業、行政等の関係機関・団体の連携により、社会全体で取り組む必要がある。このため、各関係機関・団体が食育に対する共通認識を持つと同時に、自主的、かつ、連携しながら食育の推進に取り組むことができるよう「茨城県食育推進行動指針」を策定するものとする。

* QOLとは…「Quality Of Life」の頭文字をとったもので、日本語では「生活の質」「生命の質」「人生の質」などと訳される。人が人として有意義に生きるにはどうしたらよいかというテーマ全般を指す。

2 指針の性格

指針は、この2つの県の計画に基づき、各関係機関・団体が食育の推進をどのように図っていくかの「道しるべ」となるものである。

指針は各関係機関・団体の行動を束縛するためのものではないが、指針に盛り込まれていることについては、各関係機関・団体は積極的に実施するよう努めるものとする。

3 行動指針

（1）食育推進のための連携

「健康いばらき21プラン」や「大好きいばらきエンゼルプラン21」においては、「行政、関係団体、保育所、幼稚園、学校等の関係者により食育支援ネットワークを形成し、地域・職域や学校ぐるみによる食育を推進する。」ことが示されている。

また、保護者の食育に関する意識や生活習慣等を明らかにするため、県と社団法人茨城県栄養士会とが平成13年度に「子どもの食育に関する実態調査」を実施したが、その報告書の中で、今後、食育を推進していくためには、「各関係機関等が役割を担いながら、子どもにとって望ましい食環境を整え、食育推進のためのネットワークづくりを行うことが重要である。」ことが示されている。

これらを踏まえ、平成14年度において、各関係機関・団体の代表者や学識経験者から構成される「茨城県食育支援ネットワーク会議」が設置されたところである。

このネットワーク会議においては、食育に関して各構成員が共通理解を持つと同時に、実践の場としての家庭や保育所、幼稚園、学校等と、それをとりまく生産者や食品流通関連産業、外食産業等の食環境の分野とが共働して幅広い観点から食育についての検討を行っていく。

今後、この会議が核となり、食育推進のためのネットワークを構築するとともに、各関係機関・団体が連携しながら食育の推進に努めるものとする。

(2) 目標値の設定

前記報告書の中で、食育を推進していくためには、「本県独自の目標値を設定し、有効な食育実践に取り組む必要がある。」ことが示されている。

これを踏まえ、下表のとおり具体的目標を定め、各関係機関・団体において目標達成に向け努めるものとする。

なお、目標年度は、「健康いばらき 21 プラン」及び「大好きいばらきエンゼルプラン 21」の計画期間の最終年度に合わせ、平成 22 年度とする。

具 体 的 目 標

項目No.	項 目	調査時数値 (注1)	目 標 値 (注2)
1 親が子どもに働きかけることで達成される項目			
(1)	子どもが朝食を毎日とる	77.9%	100%
(2)	家族揃って夕食をとる	57.2%	70%
(3)	子どもが食事のあいさつをする	54.2%	100%
(4)	よく噛んで食べる	76.6%	90%
(5)	歯磨きの習慣がある	80.2%	90%
(6)	食事に影響しない間食を与える	66.3%	90%
(7)	子どもが食事のお手伝いをする	67.2%	80%
2 地域や職域などの協力で達成される項目			
(1)	子どもが野菜づくりなどの体験をする	49.6%	80%
(2)	食品の栄養成分表示を活用する	27.1%	60%
(3)	講習会・学習会に参加する	20.1%	50%
(4)	コンビニエンス・ストア、スーパーマーケット等が健康に関する情報を提供する	(注3)	60%
(5)	飲食店、ファミリーレストラン等でヘルシーメニューを提供する	(注3)	60%
3 行動が変わることによって達成される項目			
(1)	肥満でない子ども	93.1%	95%
(2)	虫歯がない子ども	60.3%	75%
4 子どもの生活の質を示す項目			
(1)	子どもが食事を楽しいと思う	49.6%	80%
(2)	子どもの表情がイキイキしている	71.2%	90%

注1) 調査時数値は「子どもの食育に関する実態調査」(平成13年度実施)の結果による。

・対象 3～6歳児 2,568人 ・自記式アンケート ・約50項目

注2) 目標値は目標年度である平成22年度の達成目標である。

注3) 現時点のデータがない項目については、実態を調査したうえで必要に応じ目標値の修正を検討する。

(3) 目標達成に向けた具体的施策・取り組み

(2) の目標を達成するために、各関係機関・団体において、今後実施すべき具体的な施策・取り組みについては、次のとおりとする。 <以下、省略>

「21世紀を担う子どもたちの食育ガイドライン」
 ～保育園・幼稚園の園児への食育のために～（東京都南多摩保健所）

1 目的

生活習慣病の増加や様々な食生活の問題が指摘されている状況を改善し、住民が健やかな食生活をおくるために、生涯をとおして適切なタイミングで必要な食育が行われる環境づくりが必要である。

とりわけ、食習慣の基礎が形成される乳幼児が係わる保育園・幼稚園における食育は重要である。このため、園児への有効な食育が展開できるよう、市町村をはじめとする地域の関係機関・団体の連携により、乳幼児の食育目標、食育内容等について共通の認識を持つためのツールとして、「食育ガイドライン」を作成することにした。また、これに基づき、食育を推進するネットワークを構築していくことを目的とした。

2 検討の方法

地域の関係者により検討を行うため、保育園・幼稚園の園長・栄養士・教諭、保護者、学校給食センター、保健センター、保健所及び学識経験者等による検討会を設置した。平成 13、14 年で計 6 回の検討会を開催し、必要の都度、個別の意見交換を重ねた。事務局及び調整役は保健所が担当した。

3 事業内容

- (1) 保育園・幼稚園における食育実施状況調査
- (2) 食育についての検討
- (3) 「食育ガイドライン」の作成
- (4) 食育推進のためのネットワークづくり

4 検討結果

(1) 食育の到達目標

子どもたちのめざす姿を検討した。

【食育の到達目標】

食の楽しさ、大切さがわかる

(2) 食育目標と食育項目

すべての園児が卒園までに身につけたい食習慣の 6 つの具体的な食育目標と、それを具体化した 21 の食育項目を抽出した（表 1）。21 項目の食育項目を園児ひとりひとりが毎日の生活体験の中で、積み重ね、適切な食習慣が形成されることをめざす。

表 1 食育項目

食育目標	食育項目
1 食に関心を持つ	① 食をとおして季節感や伝統行事を知る
	② 食事時のあいさつをする
	③ 食事前に手洗いをする
2 適切な食行動ができる	④ きちんとした姿勢で食べる
	⑤ 箸・スプーンなど食具が上手に使える
	⑥ むし歯と食事の関連がわかる
	⑦ ひどい偏食・好き嫌いが無い
	⑧ いろいろな味覚がわかる
	⑨ 生活リズムと食事の関連がわかる
3 決まった時間にしっかり食べる	⑩ 毎日朝食を食べる
	⑪ よく噛むことができる
	⑫ ひどいむら食い・遊び食べがない
	⑬ 肥満・やせなど、からだの発育と食事の関連がわかる
4 食の正しい知識を知る	⑭ 安全な食事に注意する
	⑮ 必要な栄養素や食事の量がわかる
	⑯ バランスのよい食事がわかる
	⑰ 間食のとり方がわかる
	⑱ 配膳、片付け、調理の手伝いをする
5 食事づくりに参加する	⑲ 食物の栽培や収穫を経験する
	⑳ 友達や家族と一緒に食べる（共食）
6 楽しくおいしく食事ができる	㉑ 食事を楽しむ

(3) 食育のすすめ方と実施時期のめやす

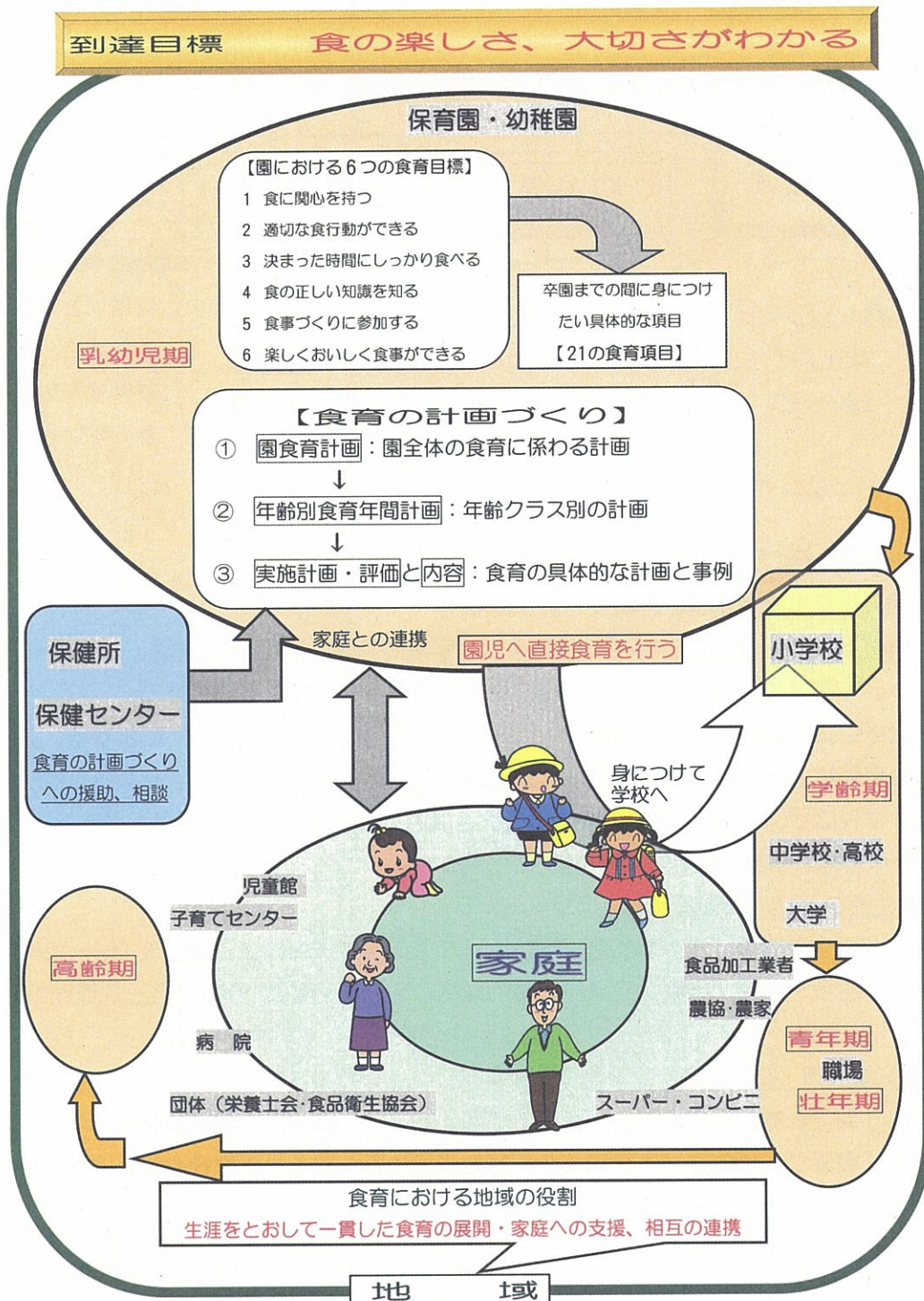
食育をすすめるにあたっての参考として、すすめ方と実施する時期のめやすを一覧にまとめた(表2にその一部を例として記載)。

表2 食育のすすめる方と実施時期のめやす(例)

食育目標	項目	0歳				1歳				2歳				3歳				4歳				5歳				6歳			
		2	4	6	10	2	4	6	10	2	4	6	10	2	4	6	10	2	4	6	10	2	4	6	10	2	4	6	10
食に関心を 持つ	① 食をとおして季節感や 伝統行事を知る					■				■				■				■				■				■			
	② 食事を楽しむ					■				■				■				■				■				■			
楽しくおい しく食事 ができる	① 食をとおして季節感や 伝統行事を知る					■				■				■				■				■				■			
	② 食事を楽しむ					■				■				■				■				■				■			

注: ■はスケール等により、約2/3の子どもができる事項。その他は、保育所保育指針等を参考にし、備きかけを始める時期をあらわす。

《地域ぐるみの食育推進》イメージ図



飯伊地域食育プログラム（長野県飯田保健所）

<テーマ>豊かな食卓づくりを通じて生きる力を育む～朝食をおいしく食べる～
 <テーマ設定の背景>

20歳代の朝食欠食者の割合が、男性 29.6%、(県 34.2%) 女性 28.8% (県 18.9%) と高い状況にある。(参考：平成 13 年度食生活改善推進協議会健康アンケート・県民健康栄養調査)

そこで、朝食欠食者の減少を、地域の優先課題として位置づけ、生活リズムを整え、朝食をおいしく食べる環境づくりを行うことで、食生活の自己管理能力を身につけ、生活習慣の改善と疾病の予防を図る。

キャッチフレーズ

～朝食から始まる豊かな食卓～

乳児期

幼児期

学童期

思春期
青年期

ねらい

おいしく
楽しく
食べる

生活習慣を
身につけ、
おいしく楽
しく食べる

食生活の
自己管理
能力を身
につける

次世代を育む親とな
るために、食を通じ
た家族形成や人間性
を育成する

「飯伊地域食育プログラム」の評価方法

《経過評価》事業実施目標値の達成度を評価する

- (1) 食育推進連絡会議において、参加者が、事業の趣旨、必要性を理解し、各所属機関や団体へ、本事業の説明・周知を行う等の協力、連携体制について確認する。
- (2) 連絡会議参加者が、各所属機関や団体における食育の取組について報告する。
 - ①市町村・保育所・食生活改善推進協議会の実施状況を保健所がまとめる
 - ②学校については、「学校給食委員会」を通じて状況を把握し、保健所がまとめる。

《影響・結果評価》事業効果目標値の達成度を評価する

(1) 食生活の目標（影響評価）

〈現状値〉

〈目標値〉

- ①「朝食欠食者が減少する」 注1) 20歳代男性 29.6% 女性 28.8%→20%
- ②「主食・主菜・副菜（又は具の多い汁物）をそろえて食べる」（自己管理能力）子どもが増える 注2) 小学校高学年 52.7%→60%

(2) QOLの目標（結果評価）

- ①「朝食をおいしく食べる」子どもが増える 注2) 小学校高学年 92%→100%
- ②「食事づくりの楽しさを知る」子どもが増える 注2) 小学校高学年 81%→90%

注1) 平成 13 年度食生活改善推進協議会「健康アンケート」

注2) 平成 15 年度食生活改善推進協議会「朝食アンケート」

食育を推進するための連携と役割分担

年 代	<担当部署>担当	ね ら い	取 り 組 み 事 項	事 業 内 容	関 係 機 関 と の 連 携	連 絡 会 等	評 価 方 法
乳 児 期	<市町村> 保健師 栄養士 歯科衛生士	◎生活習慣を身につけ、食事をおいしく楽しく食べる ◎生活習慣を身につけ、食事をおいしく楽しく食べる ◎朝食の大切さを知る	◎母乳育児、遊びの教室、健診、訪問等の限りに家庭への働きかけ ◎保護者への講話、随時、試食会、調理実習、給食などによる啓発 ◎アンケートの実施(子どもの食生活に関する)の参加状況、手紙に対する家族の感謝等 ◎「キッズ・イン・ザ・キッチン」運動の周知(手紙を通しての学習)・事例集の作成 ◎給本、紙芝居等による食教育、クッキング ◎給食の実施 ◎地産地消の推進 ◎情報提供:保健所より、市町村広報等	◎生活習慣の大切さ ◎特選に輝いた食事づくり ◎生活習慣の大切さ ◎朝食の大切さ(主食・主菜・副菜をそろえることの必要性、簡単朝食メニュー紹介) ◎ここを育てる楽しい食事づくり(家族そろって食べる) ◎わが家・地域の伝統料理(楽しい食体験づくり)	子育て支援センター 栄養士 ファミリーサポートセンター 食改 保健師 市町村 栄養士会 保護者会 公民館 老人クラブ 子育て支援センター ファミリーサポートセンター 生産者 食生活改善推進協議会		◎健診問診 ◎各種アンケート
幼 児 期	<地域> 食生活改善推進協議会 保健指導員 <市町村> 保健師 栄養士 歯科衛生士 <保育所> 保育士 栄養士 保護者会 <幼稚園> 教員 栄養士 保護者会	◎朝食の必要性を理解し生活習慣を見直す ◎食を通して家族形成や人間性を育成する ◎保護者への生活リズムの大切さを理解し、朝食欠食をなくす環境をつくる ◎児童・生徒への朝食をおいしく食べる ◎食を通して自分の身体の大切さを知る ◎食生活の自己管理能力を身に付ける ◎家族のための食事づくりの楽しさを知る	◎保護者への講話、PTA懇談会、育成会等の講話、給食日より、保護日よりによる啓発 ◎保護者への講話、生徒への講話 ◎親子の料理教室等の開催、クラスレクリエーション等(学習体験の場) ◎「キッズ・イン・ザ・キッチン」運動の周知(手紙を通しての学習)・事例集の作成 ◎児童・生徒への食教育の実施:子どもから子どもへの伝達授業、体験測定、給食、試食会、児童会・保護者会、給食委員会等 ◎ヘルメットサポーター-21事業<食改> ◎赤ちゃんふれあい体験学習 ◎地産地消の推進 ◎情報提供:保健所より、市町村広報等 ◎生徒への食教育の実施:家庭科・学級指導・生徒会活動・家庭科クラブ等 ◎食生活、生活時間の見直し ◎ヘルメットサポーター-21事業<食改> ◎赤ちゃんふれあい体験学習 ◎高校生への「食の出前講座」<保護所>	◎生活リズムの大切さ ◎朝食の大切さ:主食・主菜・副菜をそろえる ◎わが家の朝食メニュー紹介 ◎楽しい食事づくり ・脚土食・伝統料理:地域の食文化・旬のおいしさ ・家族のための食事づくりの楽しさ ・食生活とところとの関係 ◎コンビニ活用時のポイント、外食(ファーストフード等)、弁当等の買い置き方法 ◎自分のからに合った食事づくり	保健所 市町村 栄養士会 公民館 児童館 老人クラブ 生産者 食生活改善推進協議会 保護所	食生活指針の普及 ◎学校保健委員会等各種連携 <市町村単位> ◎食育推進連絡協議会 <保護所>	
学 童 期	県教育委員会 教育事務所(担当部署) <市町村教育委員会> 栄養職員 担当 <小学校> 栄養職員 給食主任 栄養教諭 家庭科教諭 保護主事 <中学校> 栄養職員 給食主任 栄養教諭 家庭科教諭 保護主事	◎次世代を育む親となるために、食を通して家族形成や人間性を育成する ◎生徒への朝食をおいしく食べるために生活時間を見直す ◎朝食の必要性を理解し、食事に結びつける。 ◎食を通して自分の身体の大切さを知る ◎家族のための食事づくりの楽しさを知る	◎情報提供:保健所より、市町村広報等 ◎生徒への食教育の実施:家庭科・学級指導・生徒会活動・家庭科クラブ等 ◎食生活、生活時間の見直し ◎ヘルメットサポーター-21事業<食改> ◎赤ちゃんふれあい体験学習 ◎高校生への「食の出前講座」<保護所>	◎朝食の大切さ:主食・主菜・副菜をそろえる ◎コンビニ活用時のポイント、外食、弁当等の買い置き方法 ◎自分のからに合った食事づくり ◎自分で作る簡単朝食メニュー紹介(ヘルシー・ダイエット等) ◎楽しい食事づくり ・脚土食・伝統料理:地域の食文化・旬のおいしさ ・家族のための食事づくりの楽しさ ・食生活とところとの関係	保健所 市町村 栄養士会 公民館 児童館 老人クラブ 生産者 食生活改善推進協議会 保護所 学校医 食生活改善推進協議会 保護所	◎生活習慣の大切さ ◎朝食の大切さ:主食・主菜・副菜をそろえる ◎わが家の朝食メニュー紹介 ◎楽しい食事づくり ・脚土食・伝統料理:地域の食文化・旬のおいしさ ・家族のための食事づくりの楽しさ ・食生活とところとの関係	◎生活習慣問診 ◎各種アンケート
高 校 期	県教育委員会 <保護所> 管理栄養士 保健師 <高等学校> 栄養教諭 家庭科教諭 <短大> 教員 大学生協	◎食生活の自己管理能力を身に付ける ◎次世代を育む親となるために、食を通して家族形成や人間性を育成する ◎生徒への朝食をおいしく食べるために生活時間を見直す ◎朝食の必要性を理解し、食事に結びつける。 ◎食を通して自分の身体の大切さを知る ◎家族のための食事づくりの楽しさを知る	◎情報提供:保健所より、市町村広報等 ◎生徒への食教育の実施:家庭科・学級指導・生徒会活動・家庭科クラブ等 ◎食生活、生活時間の見直し ◎ヘルメットサポーター-21事業<食改> ◎赤ちゃんふれあい体験学習 ◎高校生への「食の出前講座」<保護所>	◎朝食の大切さ:主食・主菜・副菜をそろえる ◎コンビニ活用時のポイント、外食、弁当等の買い置き方法 ◎自分のからに合った食事づくり ◎自分で作る簡単朝食メニュー紹介(ヘルシー・ダイエット等) ◎楽しい食事づくり ・脚土食・伝統料理:地域の食文化・旬のおいしさ ・家族のための食事づくりの楽しさ ・食生活とところとの関係	保健所 市町村 栄養士会 公民館 児童館 老人クラブ 生産者 食生活改善推進協議会 保護所 学校医 食生活改善推進協議会 保護所	◎生活習慣の大切さ ◎朝食の大切さ:主食・主菜・副菜をそろえる ◎わが家の朝食メニュー紹介 ◎楽しい食事づくり ・脚土食・伝統料理:地域の食文化・旬のおいしさ ・家族のための食事づくりの楽しさ ・食生活とところとの関係	◎生活習慣問診 ◎各種アンケート
青 年 期							
総 合 的 研 究 協 働 等							

☆ 健康ブレードアップながの21
☆ 飯伊地域健康づくり計画
☆ 市町村健康増進計画

食を通したすこやか子どもネットワーク事業（宮城県塩竈市）

1. 事業の趣旨

近年、情報化・国際化・少子化・価値観など多様化した社会環境の変化に伴い、子どもの生活環境も変わってきている。食生活に関する問題も山積しており、生活習慣病の低年齢化の傾向、さらには食生活と心との関連についても論議されている。

このような現状から、望ましい食習慣を身につけ、将来の健康確保のために、地域・児童福祉施設・学校・地区組織等との連携を図り、本市の第4次長期総合計画の施策である『健康に暮らせるまちづくり 健康づくりの推進』を基盤にし、本事業を展開する。

2. 事業目的

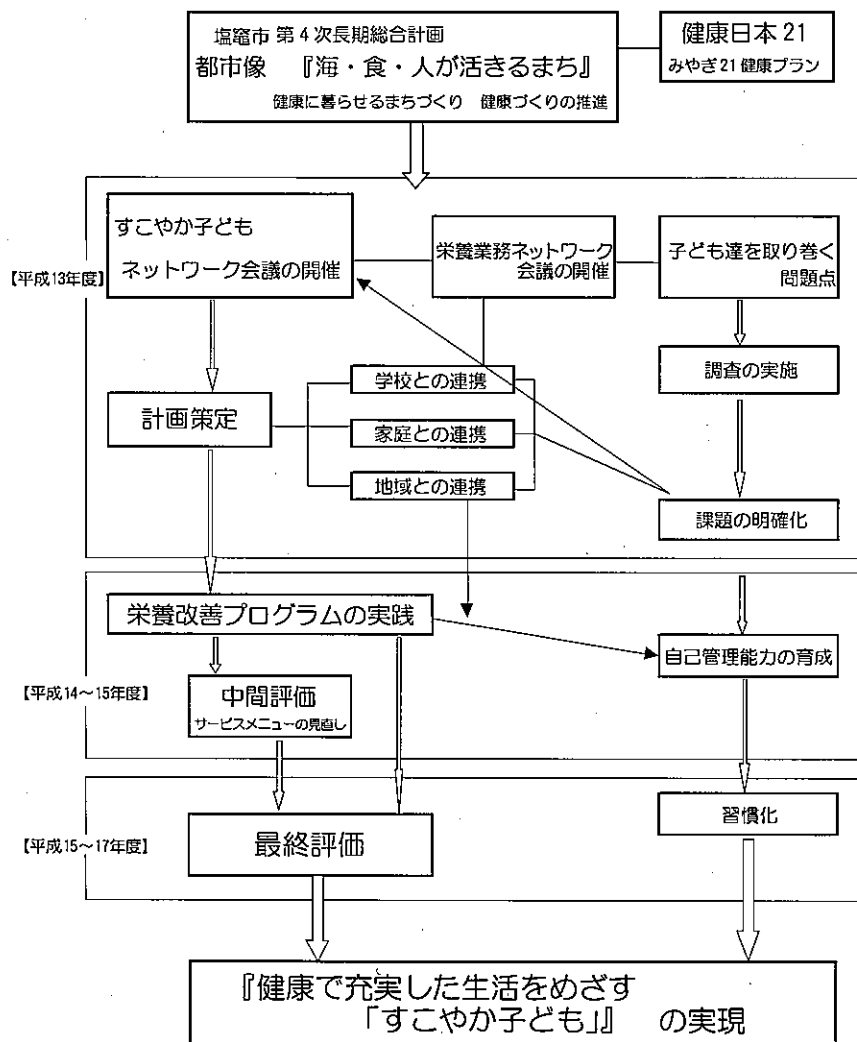
子どもたちの生涯にわたる健康づくりの望ましい生活習慣を確立するために、学校・家庭・地域・行政とのネットワーク活動を進めながら、食を通した健康教育を推進する。

3. 事業期間

事業の期間は、2005年度までとする。

事業の評価は、2003年度に中間評価を行うとともに、2005年度に最終評価を行い、その評価をその後の事業の推進に反映する。

「食を通したすこやか子どもネットワーク事業」の全体構想



4. 推進体制

1 すこやか子どもネットワーク会議の開催

(1) 目的

本市の子どもたちの健康を取り巻く地域保健、学校保健関係者及び地域住民が連携し、生活習慣病予防の重点対象時期である幼児期及び児童・生徒期における食生活実態を把握し、改善目標の周知と意識の高揚を図ることを目的とする。

(2) 構成

教育機関 【幼稚園 保育園 学校(校長会 学校栄養士会 養護部会)】 **家庭** 【育児サークル連絡会 市PTA連合会】 **地域** 【団地水産加工業協同組合 食生活改善推進員会 健康推進員の会 キッズボランティア】 **行政** 【宮城県保健所 塩竈市<政策課 社会福祉事務所(保育指導係 子育て支援センター 児童館) 学校教育課 生涯学習センター 水産課 健康課>】

(3) 開催回数 平成14年度：年5回 15年度以降：年2～3回の予定

(4) 内容 ア. 具体的目標値の設定

- イ. 子どもたちの健康づくりを実現するための条件整備の検討
- ウ. 実現できるようなアイデアの構築
- エ. 協力体制の推進

2 栄養業務ネットワーク会議の開催

(1) 目的

本市の子どもたちの健康に関し、食生活について広く情報交換やそれぞれの専門性を活かした食生活改善活動の推進を図る。

(2) 構成

保健所栄養士、教育委員会栄養士、学校栄養士(小・中代表1名)、保育指導係栄養士、保育園栄養士、病院栄養士(代表1名)、健康課栄養士

(3) 開催回数 必要に応じて随時

(4) 内容 ア. 子どもたちの食生活に関する情報交換ならびに学習会の参加

- イ. 子どもたちの食生活に関する調査協力ならびに改善目標の検討
- ウ. 各業務の協力体制の推進

食を通じた子どもの健康づくり改善目標

(平成13年度調査結果から以下の5項目を改善目標とした)

1. 朝食をしっかりと食べましょう
2. 食事は家族と楽しく食べましょう
3. バランスよく食べましょう
4. 野菜は毎食食べましょう
5. 「さかなのまち 塩竈」に親しみましょう

食教育事業の展開 (●事業名)

<p>健康福祉部健康課</p> <p>〈主管〉健康課(食生活改善推進員会) ●広報しおがま「すこやか塩竈っ子の食情報」●さかなのまち塩竈探検隊●塩竈っ子ママの簡単クッキング出前教室●塩竈っ子のためのおすすめ料理集の発行●オリジナルエプロンの作成●子育て講座●しおがまの食材をつかった給食メニューを楽しむ会●おいしいコンサート●こども料理教室</p>	<p>社会福祉事務所</p> <p>〈主管〉保育指導係/児童館/子育て支援センター ●給食指導●給食だよりの発行●クッキング保育●幼児クラブ栄養相談●学童クラブクッキング教室●放課後児童クラブ指導員研修会●育児サークル栄養講習会</p>	<p>教育委員会</p> <p>〈主管〉教育委員会/学校/父母教師会/生涯学習センター(育児支援ボランティア) ●学校給食調理員研修会●かまぼこ贈呈式●学校給食まつり●総合学習●給食・保健指導●給食だよりの発行●「子育てのつどい」●給食試食会講話●料理講習会●こども料理教室</p> <p>地域</p> <p>〈主管〉団地水産加工業(協)/商工会議所青年部市・地域との協働事業 ●魚食普及事業●こどもたちの異文化交流イベント●こどもフェスタ in 塩竈</p>
---	---	--

研究機関からの発信

子どもを対象とした食生活・栄養に関わる教育等の効果を検証した研究をすすめるために

—より効果的な方法の開発と共有化、適切な評価を通じて、実践の質の向上を図る—

〈連携〉 実践活動機関（団体）、研究機関（大学）

〈考え方と必要性〉

子どもたちの“食べる力”を育むための支援として、保育所・幼稚園、学校、地域保健機関、医療機関等で、さまざまな取組がなされています。このような取組を、より効果的かつ幅広く行っていくためには、それぞれの施設や実践者等の経験の範囲にとどまらない、普遍的な形での整理と共有化が重要です。また、プログラムの運営・管理という点では、その有効性を適切な手法を用いて評価することが求められています。

昨今、医療サービスの場においては、個々の診断・治療等に関わる意志決定を、ただ単なる“経験”や権威者の意見ではなく、学術論文として刊行された知見を集約して得られるエビデンス（客観的根拠）に基づいて行う“Evidence-based Medicine (EBM)”の考え方が定着しつつあります。子どもに対する食生活・栄養に関わる教育プログラムについては、診療行為等とは異なり、到達目標（エンドポイント）を客観的に捉えにくい面がありますが、個々の実践の場においてではなく、少なくとも研究として、教育プログラムの有効性を質の高いエビデンスとして示す論文が十分に蓄積されることが望まれます。

残念ながらわが国では、この分野において“事例報告”的なレポートは数多くあるものの、厳正な審査を経て学術雑誌に掲載された論文は限られています。そこで、大学・研究機関等の研究者においては、実践の場でのニーズや問題意識に立った、“研究のための研究”ではない、より実践的かつ質の高い研究をさらに進めていく必要があります。また、実践者においては、これまでわが国で行われてきた研究について、その結果のみならず、評価指標や評価方法等を十分理解することにより、日常の実践活動をより深め、評価の視点を持つことができるようになります。さらに、実践者と研究者が情報や価値観を共有し、連携を図ることにより、実践面でも研究面でも飛躍的に向上し、その結果、子どもたちへの支援方策が充実していくことが期待されます。

〈活用の例〉

子どもを対象とした食生活・栄養に関わる教育の効果を検証した研究（いわゆる介入研究）として、学会誌等に「原著論文」として掲載されているものについて文献データベース等を用いて抽出し、実践者が理解しやすいような形で整理をします。特に、「方法」においては、評価という視点から「指標」「研究のながれ」について、また、実際の教育内容（プログラム）について、図表等を加えてできるだけ具体的かつわかりやすく示すようにします。「データの見方ー口メモ」を加えることによって、このような評価に関わるデータを正しく理解・活用するためのポイントを示すこともできます。

この文献紹介集については、平成 15 年度厚生労働科学研究事業報告書（子ども家庭総合研究）「子どもの発達段階に応じた効果的な栄養・食教育プログラムの開発・評価に関する総合的研究（主任研究者 山本茂、分担研究者 吉池信男）」として、紙媒体に加え、検索可能なデータベースの形でも提供予定。

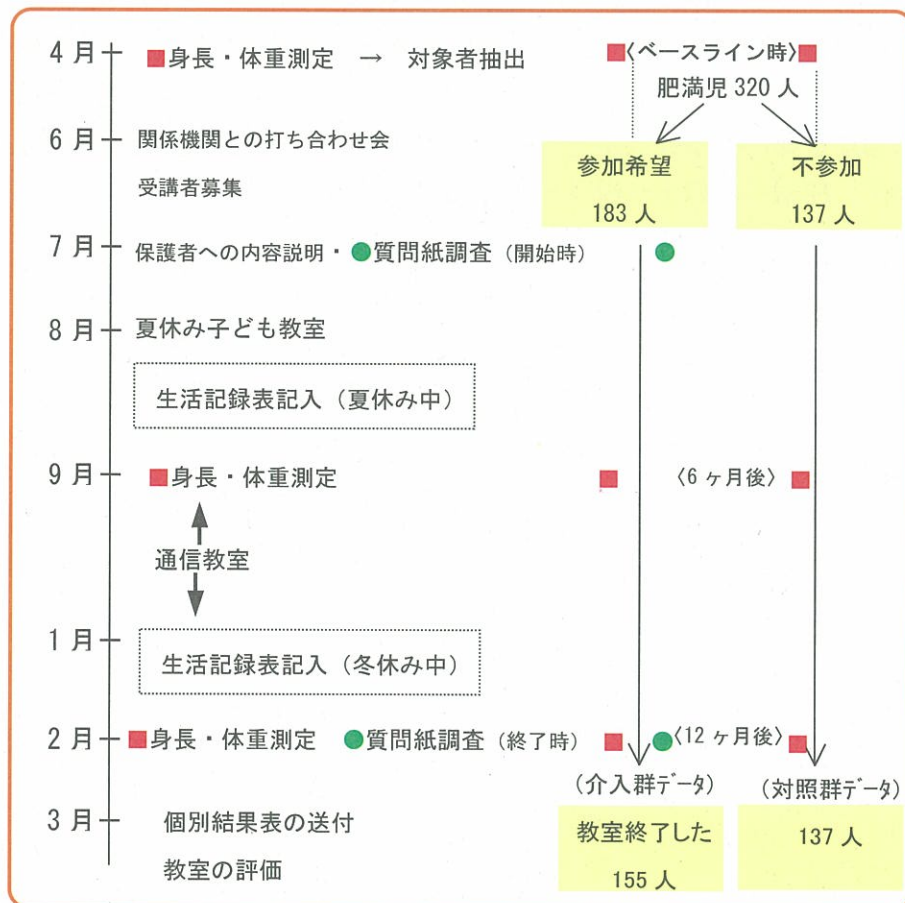
子どもを対象とした食生活・栄養に関わる教育等の効果を検証した研究について 研究デザイン・エビデンスからみた整理(例)

ファイル番号： 161
 論 題： 小児肥満改善教室における体重変動の評価
 著 者： 永井成美、武川公
 掲 載： 栄養学雑誌
 巻 57 号 4 ページ 211-220 発行年 1999

◆方法◆

- <研究デザイン> 小児肥満改善教室で栄養・運動指導を行い、対照群との比較によりその介入効果を評価（非無作為化比較試験）
 <対 象> 4歳児～3年生までの小児で、肥満度が20%以上の320人のうち、教室に参加し、終了した者（介入群）155人、参加希望しなかった者（対照群）137人
 <調 査 期 間> 1996年4月～1997年3月
 <指 標> A. 肥満度（変化量と改善者割合） B. 質問紙調査（生活習慣・肥満改善への意欲（開始時）、生活習慣の変化、保護者の反応）

<研究のながれ>



<統 計 解 析>

・対応のあるt検定 ・カイ二乗検定 ・数量化理論第Ⅱ類分析

◆結果◆

- ・介入群の肥満度の平均は、ベースライン時 30.8%、6ヶ月後 31.5%、12ヶ月後 31.5%であり、6ヶ月後と12ヶ月後までの双方の増加とも 0.7%であった。対照群の肥満度の平均は、ベースライン時 32.3%、6ヶ月時 35.1%、12ヶ月時 35.6%であり、6ヶ月後の増加が 2.8%、12ヶ月後の増加が 3.3%であった。
- ・肥満度を加齢的要因、季節的要因等により調整すると、介入群は対照群に比べ、6ヶ月後で 2.1%、12ヶ月後で 2.7%の有意に減少した（t検定、 $p < 0.001$ ）。6ヶ月後から12ヶ月後の間においても 0.5%の肥満度の減少がみられたが、有意差はなかった（t検定）。
- ・同様に、肥満度調整後、肥満度が4月から翌2月までに減少していた者は、4~5歳児では44人中34人（77.3%）、小学1~3年生では111人中73人（65.8%）、全体では155人中107人（69%）であった。
- ・教室終了時の肥満度改善に有意に関連のある項目としては、“年齢が低い（1年生以下）”、“性別・女”、“肥満発症年齢が2歳以下”、“食欲旺盛でない”、“夕食後の飲食をしていない”、“朝食を欠食しない”、“親に肥満改善への意欲がある”、“夏休み中の取り組みが良好”、“保護者からの返事回数が多い（4回以上）”があった（カイニ乗検定、 $p < 0.05$ ）。また、夏休み後の肥満改善に有意に関連のある項目は、“年齢が低い”、“早食いしない”、“夏休み中の取り組みが良好”であった（カイニ乗検定、 $p < 0.05$ ）。
- ・数量化理論第Ⅱ類により、肥満度の改善・非改善に関わる各要因を、数量化することにより、肥満度増減や質問紙調査に基づく個別対応の可能性が示された。

教室プログラム

平成8年7月から翌年3月までの9ヶ月間にわたり実施した。7月に教室の内容説明と質問紙調査を実施した後、8月に「夏休みこども教室」を各市町ごとに開催し、食事・運動指導を行った。指導内容の実施状況を知るために、夏休み中に家庭生活記録を指定用紙に記入してもらい、回収した。

指導効果を継続させるために、9月から1月までは通信教室を実施し、①表1に示したテーマを各回に取り上げた「たべもの通信」を保健所が作成し、小学校、幼稚園、保育所を通じて保護者へ配布、②保護者が同封の返信用紙に子どもの様子や質問を記入し、学校を通じて保健所に返送、栄養士が返事を書き、次回の「たべもの通信」に同封、という流れで、双方向で継続的な指導を実施した。また、カウンセリング希望者には、保健所において管理栄養士、健康運動指導士が随時対応した。

表1 通信教室で取り上げたテーマ

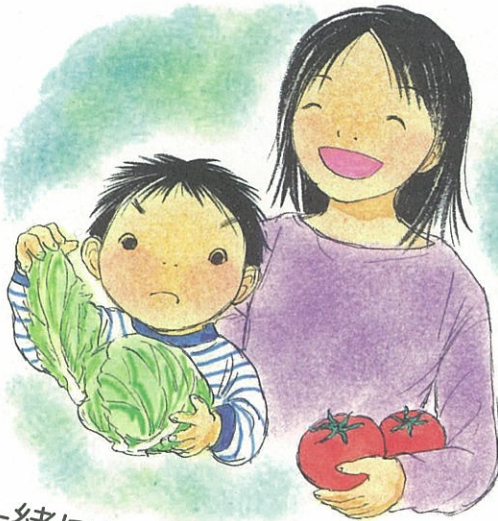
第1回	夏休みのこんな過ごし方に注意 夏休み生活記録表（提出）
第2回	食事対策のポイント
第3回	美味しい間食の与え方 朝食・間食チェックシート（提出）
第4回	夜型生活にサヨナラしよう
第5回	しっかり動いてダイエット 冬休み生活記録表（提出）
第6回	食品の組み合わせ方のコツ
第7回	おやつエネルギーと上手な食べ方

データの見方—口メモ

食べる意欲を大切に、食の体験を広げよう

毎日が楽しい食の体験！

散歩で見つけた
これなーんだ？



一緒に料理づくり

「食べる意欲」は「食べる」力の原点。特に、幼児期は、さまざまな食べ物と出会い、それらの食べ物に親しんでいくことによって、食べたいもの、好きなものが増えていく重要な時期にあります。

食べ物との出会いが限られ、食べ物に親しむ機会が少ないと、食べ慣れないもの、嫌いなものが増えてしまうことになります。

おいしいそうってこんなこと！

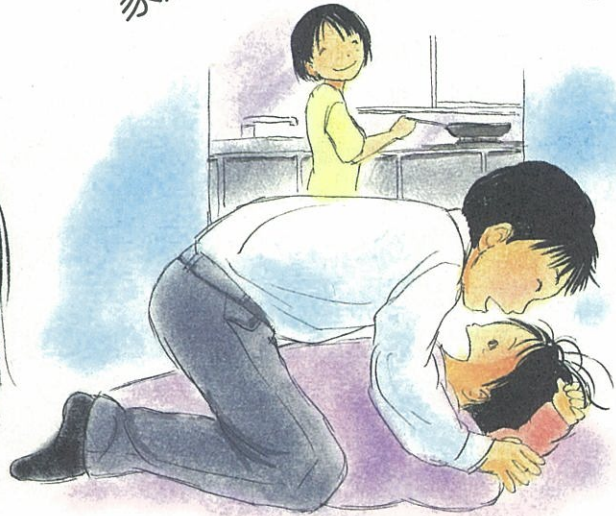


味覚などの五感を味わう

栽培、収穫、調理を通して、わくわくしながら食べ物に触れる



家族で協力、食事のしたく



家族と一緒に
食べることを楽しむ



おいしいね
おいしいね



食事は楽しく！

「味覚などの五感を味わう」「栽培、収穫、調理を通して、わくわくしながら食べ物に触れる」「家族と一緒に食べることを楽しむ」「食べ物や身体のことを話題にする」といったさまざまな体験が、「食べたいもの、好きなものを増やす」ことにつながっていきます。



食べたいもの、
好きなものを
増やす

食べ物や身体のことを
話題にする

なにを食べれば、バナナうんち？



毎日が楽しい食の体験

毎日の生活のなかに、楽しい食の体験の機会は、たくさんあります。

子どもは、どんなときに楽しく食べて、どんなときに楽しく食べ物に関わっているのでしょうか。子ども一人ひとりにとって楽しい食の体験を見つけて、そういう場づくりを提案していきましょう。

●おいしそうってこんなこと！—見て、嗅いで、音を聞いて、触って、そして味わいましょう

色とりどりの美しさや形のおもしろさ（視覚）、食事のしたくや食卓でのおいそなにおい（嗅覚）、トントン、グツグツ、シューといった食事のしたくをする音やパリパリ、シャキシャキといった口のなかでの音（聴覚）、口のなかや手で触ったときに感じるあたたかさ、やわらかさ、かたさ（触覚）、そしておいしい味（味覚）。五感を味わって、「おいしさ」を実感。

●散歩で見つけたこれなーんだ？—散歩で「食べ物の育ち」を発見

畑のそばを通ったら、植えられているものを指さして「これなーんだ？」散歩で、「食べ物の育ち」を発見することもできます。

・野菜を育てて、収穫して、調理して、味わって、食べた感想をたずねあってみましょう。食べ物が自然の恵みからできた生物であることを実感し、食べ物を大切にすることがもつながります。

●いっしょに料理づくり—手と指を使うことから始めてみましょう

子どもはほんとうに不思議なほど、自分で作った料理はよく食べます。まずは手と指を使うことから始めてみましょう。キャベツも手でちぎります。子どもは小さい手でゆっくりゆっくりちぎっていきます。1枚のキャベツの葉をちぎることができたらほめてあげましょう。

・食器を並べる、はしを並べる、料理を運ぶなど、食卓の準備もいっしょにやってみましょう。落としたら割れてしまう食器の扱い、ごはんやみそ汁のお碗の置き方など、子どもたちの工夫する要素がいっぱいあります。

●やおやさんにはいろんな顔—やおやさんをのぞいてみましょう

やおやさんやスーパーの野菜売り場には、たくさんの野菜が並んでいます。「今日のほうれん草は元気がいいわね」とか感じたことを話すことは、子どもの観察眼を養うことにもつながります。

・魚売り場にも驚きがいっぱい

切り身の魚しか知らないなんて残念。魚屋のおじさんがかつおを一尾丸ごとおろしてくれると、それを見る子どもの表情は真剣。そのかつおを食べるときの子どもの顔は、まるで自分が海からこのかつおをつり上げてきたように興奮した様子で、食べ物への関心はぐーんと広がります。

●なにを食べれば、バナナうんち？—うんちは元気の秘密をにぎる

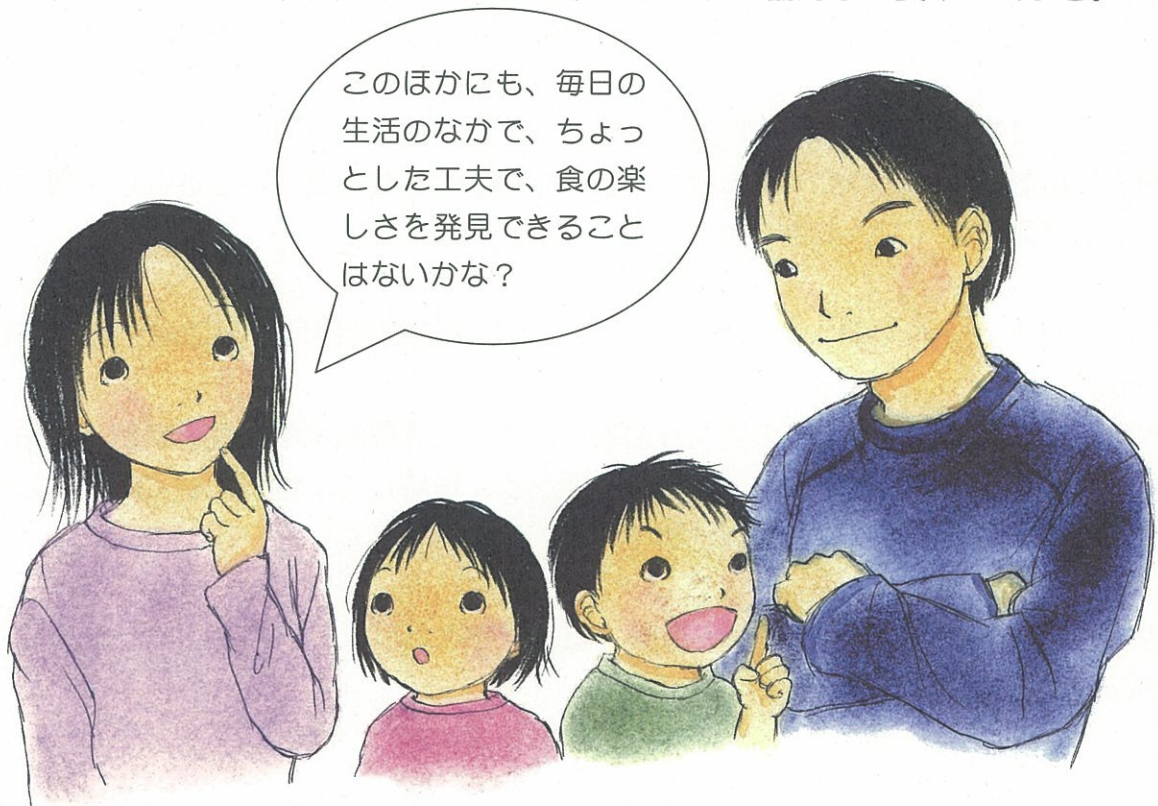
身体の調子を感じて自分の食べることのできる量がわかる。それが元気なからだがわかるスタートです。元気なからだがわかるひとつは「うんち」です。「これ食べるとバナナうんち」「明日バナナうんち出るよね」元気な身体と食べ物がつながっていきます。

●食事は楽しく！—「おいしいね」でおいしさを共感

「おいしいね」「これはなに？」食べ物や食事を作ってくれた人への感謝の気持ちのこもった会話をしたり、今日のでき事を報告したり、コミュニケーションを通して心のキャッチボールを。

●家族で協力、食事のしたく—腕のなかの10分間が1日をスタートとさせる大切な時間

朝食前、おとうさんは、子どもに「おはよう」と声をかけ、目を覚まして、自分で起き出すまでぎゅうっと抱きしめます。時間にして10分間。この時間が1日をスムーズにスタートさせる大切な時間にもなります。みんなを起こす、食事をつくる、食器を並べるなど、それぞれが協力して食卓づくりを。



食の体験を深め、食の世界を広げよう

ああ食の世界って、とってもひろい。

食事を味わって食べる。食事を作ったり、準備をしたりする。そのための買い物をする。食物を保存したり、廃棄したり。ゼーンぶ食のこと。

そうした食事の材料は、農場などで生産され、工場で加工され、マーケットなどに運ばれてくる……。これらはみんなつながっている。

どこもぜんぶ、わくわくすることがつまっている。

さーて、どこから探検しようかな？

わくわく食探検に出発！

わたしたちは、食物を食べ、消化し、その中の成分を吸収して利用し、一方で不要になったものを尿や便や汗として排泄し、生きているのです。

この営みを「栄養」といい、このときに役に立つ成分を「栄養素」といいます。

成長し、活動し、元気に生きていくためには、必要な栄養素を、上手に組み合わせて、食べることで、すなわち活発な栄養の営みをするのが大切です。

わたしたちが利用する食べ物の原料は生物です。

生物は、植物でも動物でも、自然をベースにした生態系のなかで生育しているかけがえのない、そして限りのある資源です。

わたしたちはそのなかに含まれる有効な成分等を利用して生きているのです。

自然のなかで生育してきた食べ物は、収穫され、加工され、店頭並びます。

店頭に並んだたくさんの食べ物のなかから、わたしたちは、食べ物を選択し、調理し、食事として整え、食べていくのです。

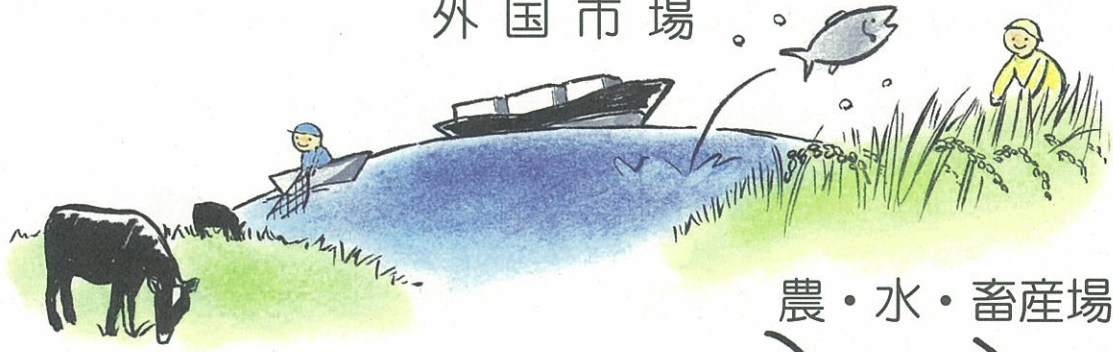
一方、地球上では約8億人の人々がエネルギーや栄養素の摂取不足の状態等で苦しんでいます。

世界各地で栄養の改善や向上の活動が進むなかで、世界最高水準の健康状態（寿命、乳児死亡率など）を維持している日本人の食生活をよく理解して、世界の多くの人々に役立つ情報として発信していく役割があります。

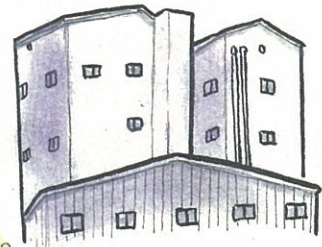
右の絵のどこからでも、食の体験を深め、食の世界を広げていくことはできます。

さあ、わくわく食探検に出発！

外国市場



農・水・畜産場



食品工場



食料品店、食堂等



台所



食事

自然的資源
社会的資源



人間



家庭・地域
(廃棄・保存・再利用)

レッスン C

“食事・栄養のバランスがわかる” “食事の適量がわかる” 力を育むために

自分にぴったりの食事－なにを、どれだけ食べたらいいの？

なにを、どれだけ食べたらいいのかが、簡単にわかる「ものさし」があります。それが、「主食、主菜、副菜」です。

「主食、主菜、副菜」は、1食単位の料理の組み合わせですから、食事づくりや食べる場面で役立ちます。

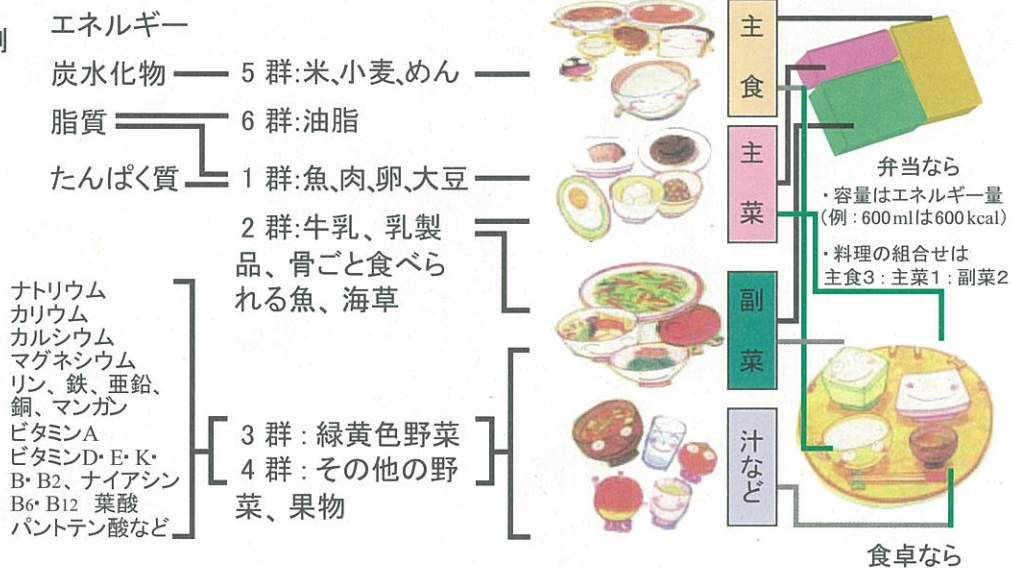
主食、主菜、副菜を基本とすることにより、多様な食品を組み合わせ、必要な栄養素をバランスよくとることができます。

このほかに、なにをどれだけ食べたらよいかの「ものさし」となるものとしては、健康の保持・増進のために1日に必要なエネルギーや栄養素の量（栄養所要量）や、食品の選択や調理の際に食品を組み合わせる具体的な方法として活用できる「6つの基礎食品」などがあります。

食行動との関連からみた栄養教育の枠組み

栄養教育の枠組み (基本や基準値)	栄養素選択型 (栄養所要量)	食材料選択型 (食品群、食品構成)	料理選択型 (料理群、料理構成)
対象となる主な行動・営み	栄養生理	材料入手・購入・調理	食事作り・食べる
行動目標	1日に必要な栄養素のバランスをとりましょう	1日の食事に6つの基礎食品を組み合わせましょう	1食に主食・主菜・副菜を組み合わせましょう

食物等の組み合わせ例



なにを食べたらいいの？ - 主食、主菜、副菜をそろえて！

副菜

野菜などを使った料理で、ビタミンやミネラル、食物繊維などを多く含みます。色や形もさまざまで、食事全体の味や彩りを豊かにします。

主菜

魚や肉、卵、大豆製品などを使ったおかずの中心となる料理で、たんぱく質や脂質を多く含みます。食材や量、調理方法によって、1食のエネルギーや栄養素量に大きく影響します。

主食

ごはん、パン、めん類などで、炭水化物を多く含み、エネルギーのもとになります。主食をなににするかによって、おかずが違ってきますので、食事全体を決める中心の料理です。



その他

食事全体にゆとりやうるおいを与えてくれる、汁物、飲み物、果物などです。1日全体のバランスを考えてとります。

どれだけ食べたらいいの？

- 弁当箱で試してみよう！「3：1：2のルール」



- 自分にあった大きさの弁当箱を選ぼう。
作りたい弁当のエネルギー量と弁当箱の容量はほぼ同じ
例) 600kcal ≒ 600ml
- 弁当箱のなかは、主食・主菜・副菜を 3：1：2 の割合でわけよう。
- 主菜と副菜は同じ調理方法にならないようにしよう。
- ぎゅうぎゅうでも、すきすきでもなく、中身が動かないようにしっかりつめよう。
- できあがりか、おいしそうな彩りになるようにしよう。

どうして、3：1：2 がいいの？

主食・主菜・副菜を 3：1：2 の面積比に組み合わせると、1食に必要なエネルギーや栄養素を適量かつバランスよくとることができます。「主菜1」なら脂質やたんぱく質をとりすぎる心配はなく、「副菜2」なら野菜を十分にとることができます。

おやつのパワーってどれくらい？

●どんなおやつがすき？

どんなおやつが、すき？ どんなおやつが、食べたい？

- ・すきなおやつは、どれ？
- ・いつも食べている、おやつは、どれ？
- ・もっと食べるといいとおもう、おやつは、どれ？
- ・食べるとよくないとおもう、おやつは、どれ？ なぜ、そうおもうの？



水



コーラ



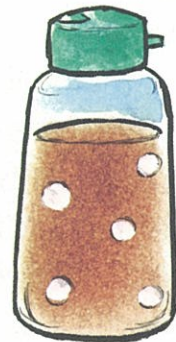
サイダー



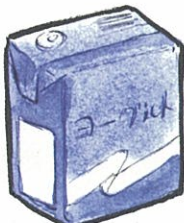
オレンジ
ジュース



牛乳



麦茶



ヨーグルト
ドリンク



緑茶



バナナ



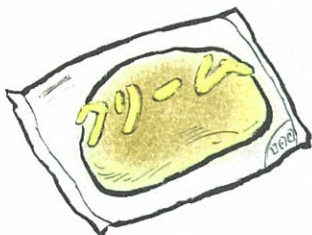
みかん



おにぎり



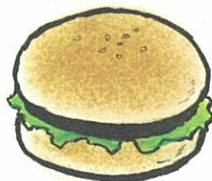
カップラーメン



クリームパン



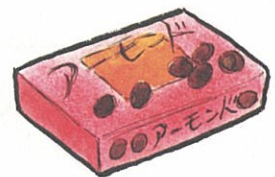
肉まん



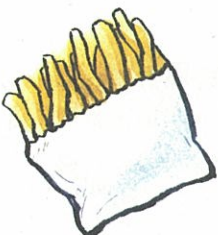
ハンバーガー



ふかしいも
(1/2本)



アーモンドチョコ



フライドポテト
(S)



フライドポテト
(M)



あげせんべい



あめ
(ワンピース)



ウエハース



ラムネ



焼きせんべい



ポテトチップス (小)



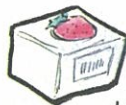
ポテトチップス (中)



えびせん



ガム (ブルーベリー)



ガム (フーセン) 4個



キャラメル



クッキー



ショートケーキ



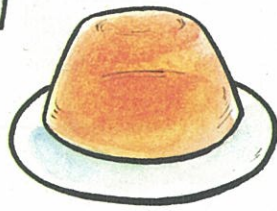
シャーベット



じゃがりこ



グミ



ゼリー



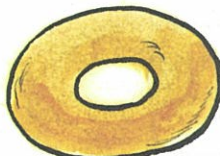
ソフトクリーム



チョコベーター



紅茶



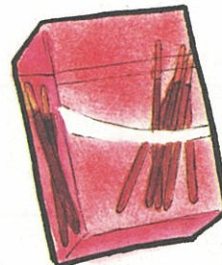
ドーナツ



どらやき



ふっちょ



ポッキー



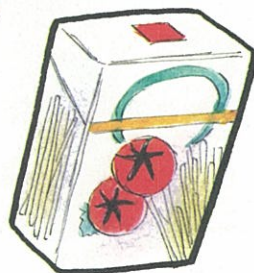
パイのみ



プリン



ポテトチップス (大)

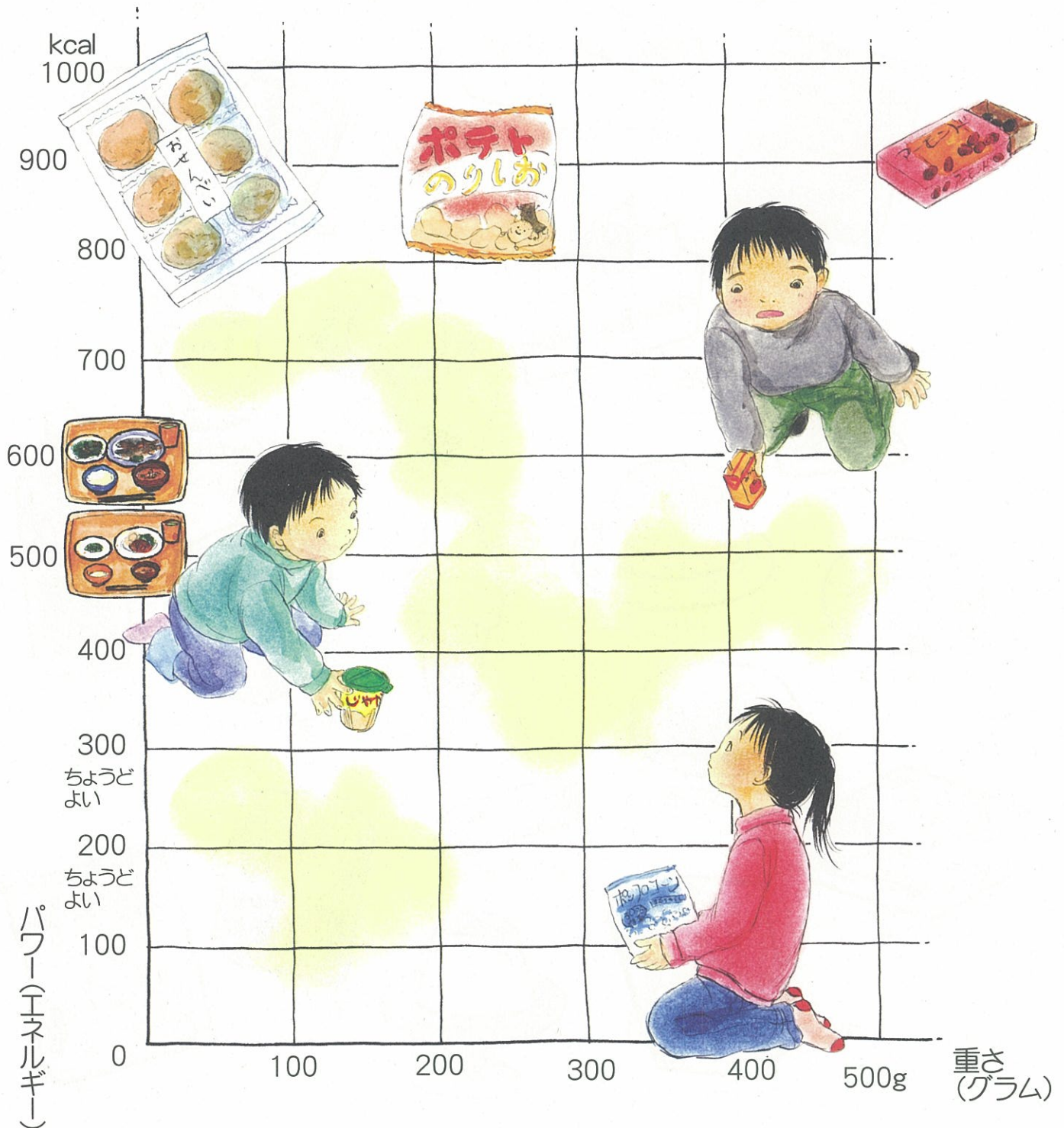


ふりかつ

●おやつには、どれくらいパワー（エネルギー）があるの？

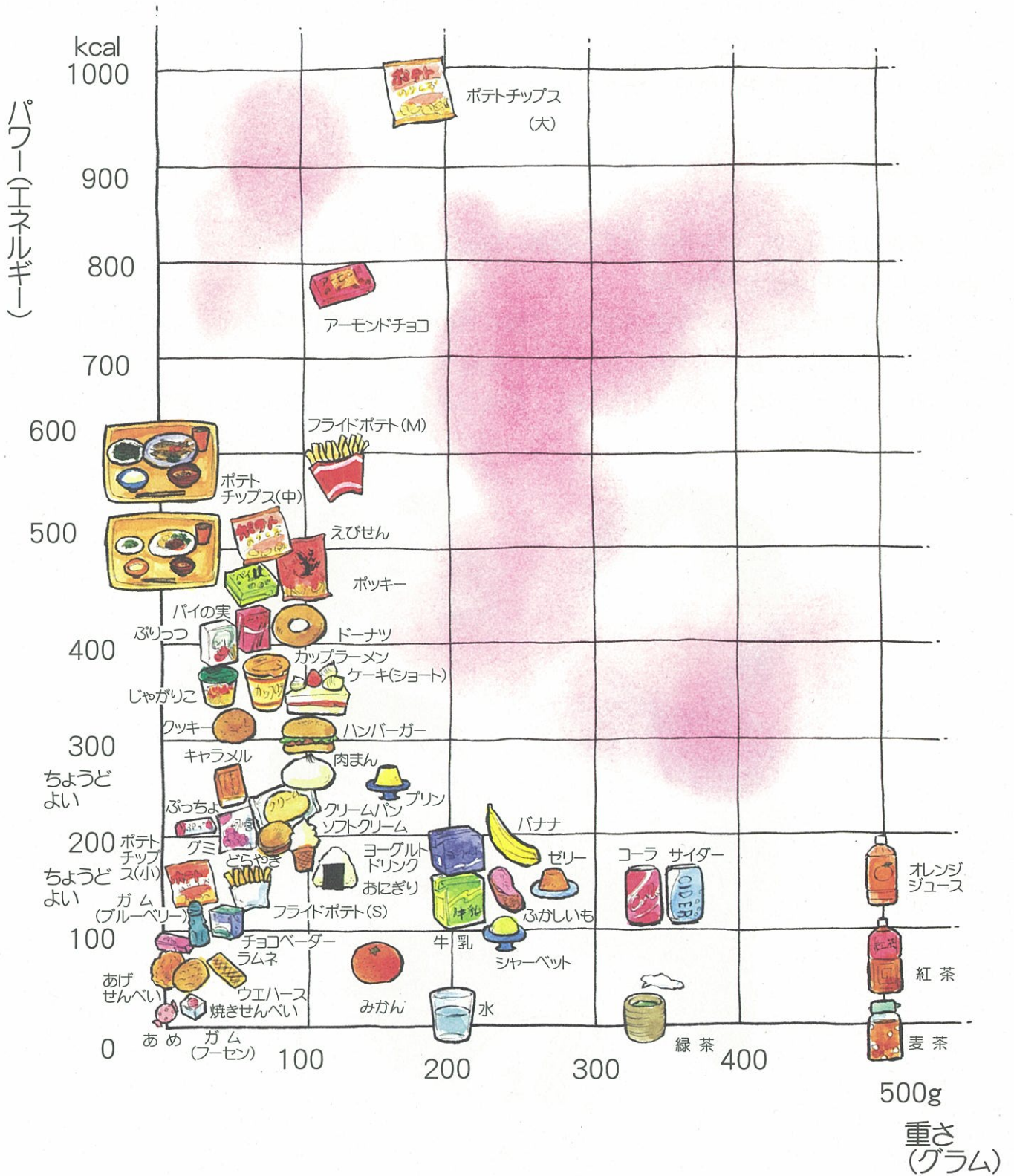
えらんだ、おやつのパワーが、どれくらいなのか、しらべてみよう。

- ・ 1食分の食事のパワーを、ヒントにえらんだおやつを、おやつマップの上に、ならべてみよう。



おやつのパワーはこれだ！

「おやつパワーマップ」



●ちよつどいいおやつつて、どれくらい？

ちよつどいいおやつりようの量た（1日に食べるぜんぶのおやつりようの量）は、食事1食分しょくじ しょくぶんのはんぶんくらい。

- ・パワーの大きいおやつは、ふくろから出して、わけて食べるたといいよ。
- ・パワーの大きさをしめすのが、カロリー。おやつのはこやふくろのうらを見ると、おやつたのカロリーが、かいてあるよ。
- ・水分すいぶんもだいじ。水やお茶みず ちゃは、すきなだけ、しっかりのんでいいよ。

●いただきます！

ふくろをかたづけて、手てをあらって、さあ、みんなで「いただきます！」。

おいしいね。もっとたべたいな。

でも家にかえったら、すぐ夕食ゆうしょくだから、このくらいで、ぴったりなのかもしれないね。

- ・おやつマップに、食べたおやつたを、どんどんはっいていこう。
- ・からだにぴったりの、おやつづくりを、おとうさん、おかあさん、ともだちと、いっしょにやってみよう。



おやつのパワーってどれくらい？

「おやつ」は、子どもにとって朝、昼、夕食という食事とは異なる楽しみをもつ魅力的なものです。また、子どもの年齢が進むにつれて、子ども自身が「おやつ」を選択する機会は増えていきます。

食べ物を選び、食べるという行為において、身体にとっての「適量」と「食べたいもの、好きなもの」のバランスをどう保つかは、重要な課題です。

このことを、子どもにとって魅力的で、かつ子ども自身が選択する機会の多い「おやつ」を通して学んでいきます。

好きなおやつ、食べたいおやつ
を考えてみる

- 好きなおやつ、いつも食べているおやつ、もっと食べたいと思うおやつ、食べるとよくないと思うおやつは、どんなおやつ？
- 今日、食べたいと思うおやつを選んでみよう。

おやつのパワー（エネルギー）
を調べてみる

- 選んだおやつのパワー（エネルギー）がどれくらいか、調べてみよう。
- おやつ重量とエネルギーがわかったら、おやつマップの上に、並べてみよう。

自分にとってちょうどよい
おやつを考えてみる

- ちょうどよいおやつ量の目安が1食分の半量くらいだとすると、選んだおやつのちょうどよい量はどれくらい？
- 選んだおやつのパワーが大きすぎる場合は、どうしたらいいの？
- 選んだおやつが2種類あったときには、どうしたらいいの？

食べて、評価してみる

- 手を洗って、いただきます！
- おいしいね。満足できたかな。おなかはどうかな。夕食をちゃんと食べることができたかな。
- そして夕食のときに再確認。夕食をちゃんと食べることができたかな。おやつに食べた量はちょうどよかったかな。

どんな食事にしようかな？

— 食べる人の気持ちやからだにあった食事づくり —

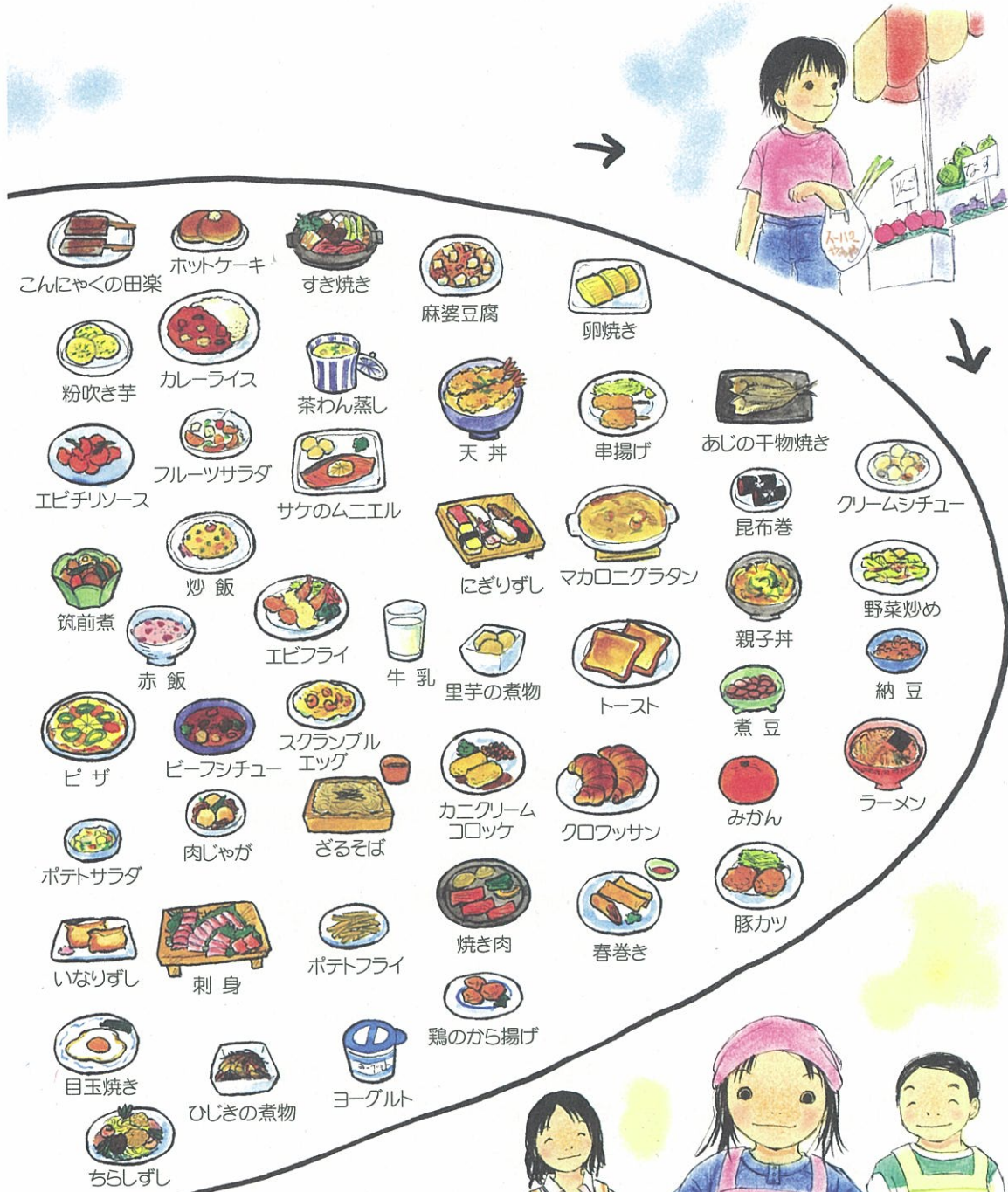


- | | | | | |
|--|--|----------|--------------|------------|
| | | | | 梅干し |
| | | | さんまの塩焼き | ぶどうパン |
| | | ハンバーガー | 肉まん | ごはん |
| | | さばのみそ煮 | エビピラフ | キスの天ぷら |
| | | 冷やし中華そば | 冷や奴 | お好み焼き |
| | | ハンバーグ | スパゲッティミートソース | トマトのサラダ |
| | | きゅうりの酢の物 | オムライス | 餃子 |
| | | ロールキャベツ | 豚汁 | ほうれん草のソテー |
| | | ふるふき大根 | コーンフレーク | りんご |
| | | ソーセージ | 枝豆 | かぼちゃの煮物 |
| | | | | なべ焼きうどん |
| | | | | おでん |
| | | | | 野菜スープ |
| | | | | アイスクリーム |
| | | | | キャベツのサラダ |
| | | | | おにぎり |
| | | | | たこ焼き |
| | | | | プリン |
| | | | | ホットドック |
| | | | | ほうれん草のごま和え |
| | | | | おにぎり |
| | | | | サンドイッチ |
| | | | | フロッキーのサラダ |
| | | | | にんじんのグラッセ |
| | | | | ゆで卵 |
| | | | | 牛丼 |
| | | | | ウナギのかば焼き |
| | | | | プリの照り焼き |
| | | | | たくあん |
| | | | | 焼きそば |
| | | | | 緑茶 |



料理は、食材と調理方法の組合せによって、実にたくさんの種類があります。
 食材は、地域によって、季節によって、栽培や飼育方法などによって、種類や味などに違いがあります。

“家族や仲間と一緒に食事づくりや準備に関わる” “家族や仲間のために、食事作りや準備ができる”力を育むために



調理方法も、加熱しない（生）、焼く、煮る、蒸す、炒める、揚げなどたくさん方法があります。同じ食材でも、調理方法によって、違った料理に変身します。



どんな食事にしようかな？

たくさんの料理のなかから、食べる人のからだや気持ちにあった料理を選び、組み合わせ、さあ、作り始めよう。

食事づくりは、「どんな食事にしようかな？」と考えることから、スタート！

- いつ、どこで、誰と一緒に、なにを食べる？
 - 今日は休日。久しぶりに家族そろっての夕食。みんなに言われる食事にしたい！
 - 朝食づくり。短時間で作れるバランスのとれた食事にしたい！
 - お友だちを招いてのパーティー。わいわい楽しく食べられる食事にしたい！
- たくさんの料理のなかから、食べる人のからだや気持ちにあった料理を選び、組み合わせる。

さあ、作り始めよう！
みんなそれぞれがしたいこと、得意なことを分担しあう。

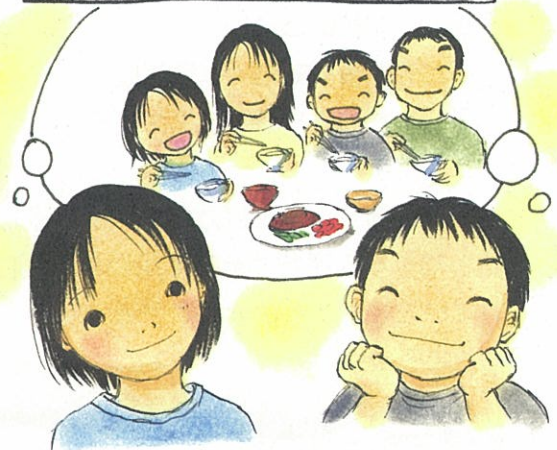
- 食事づくりには、たくさんのプロセスがあるので、それぞれが分担しあう。
 - 「今日は〇〇を食べたい」と意見を出す。
 - 荷物運びなど買い物の手伝い。
 - 庭のトマトやナスの収穫。
 - 調理の下ごしらえ。
 - 調理。
 - 食卓を整えて、「さあ、食事だぞー」って、みんなを呼ぶ。
 - 食器の後片づけ、洗いもの。
 - 分別ルールを守って、ごみ捨てる。 など

さあ、できあがり！

どんな食事にしようかな？
いつ、どこで、誰と一緒に
なにを食べる？

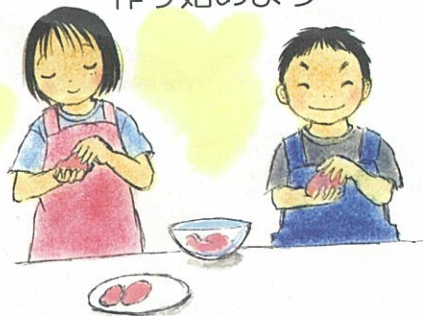


たくさんの料理
から、食べる人
のからだや気持
ちにあった料理
を選び、組み合
わせてみる。



みんな
それぞれが
したいこと
得意なことを
分担しあう

作り始めよう



さあ、食事だぞー！



レッスン F

“自分の食生活を振り返り、評価し、改善できる”力を
育むために

一人ひとりの子どもの変化を評価しよう

一人ひとりの子どもの変化を大切にして、その変化を評価していく方法の一つとして、“ポートフォリオ”が注目されています。児童の「気づき」を促し、行動目標や自分なりの健康観をもつことをねらいとしたものです。

子どもが書いたもの、作ったもの、なんでも“ポートフォリオ”になります。たとえば、①子どもが書くもの<学習履歴カード、ワークシート、ふり返りカード、学習後質問紙>、②子どもが作る・調べるもの<グループ発表資料、収集資料、発表資料（作品）>などがあります。

それらを一人ひとりが自分のファイルにまとめていき、自分でふり返ったり、他人が評価したりする手だてとして用います。「総合的な学習の時間」などで、その実践が進められていますが、どのような視点で評価していくのかについては、現在研究が進められているところです。

育てたい力を考え、一人ひとりの子どもの変化を追っていく

いのちかんじたよ
(1学年)

〈育てたい力〉
感じとる力、興味をもってかかわる力

さまざまな体験を通じて、「いのち」を感じていきます。

ポニーの世話をしたり、聴診器でお互いの心臓の音を聞きあったり、さらに、赤ちゃんやお母さんに会い、お話を聞いたりします。



体たんけん隊
(3学年)

〈育てたい力〉
健康問題を発見する力、行動目標を決める力、ねばり強くやり遂げる力、自分がしたことをふり返る力

きみと僕とは探偵団

友だち同士で、自分が探偵になったつもりで、生活時間やようすを推理しあいます。お互いにインタビューしあうことによって、びっくりしたり、よくわかったり、気づくこともさまざまです。自分の生活をふり返り関心を高めることになります。



栄養のバランスがとれた食生活を考えるためのカード
3年 組 名前

宿題 自分の食べたものを記録しよう。

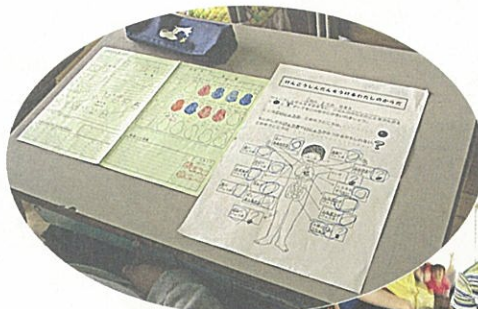
食べたもの	昼ごはん	夕ごはん	朝ごはん
茶色の食品	○○○○○○	○○○○○○	○○○○○○
緑色の食品	○○○○○○	○○○○○○	○○○○○○
黄色の食品	○○○○○○	○○○○○○	○○○○○○

作業 1 食品ぐんの一らん表をつかって、赤・みどり・き色の色ぬりをしよう。

作業 2 食事調査をして、気がついたことを書きましよう。

自分のからだを知ろう

健康カードと私の体



毎日食べている食事のバランスについて、子ども自身が食べたものをふり返り、考えます。栄養士の授業も受けます。

子ども自身が自分の健康診断のデータを見て、どこを改善すべきか、改善できるかを確認し、自分でわかりやすい言葉で書いていきます。保護者のボランティア先生が、サポートします。

自分の行動目標を宣言！

子どもの目標例

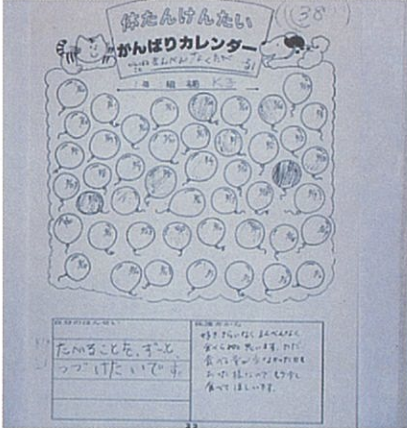
1. 毎日団地の下を2周走る
2. 朝ごはんを必ず食べる
3. おかずをまんべんなく食べる
4. いつも10時前に寝る
5. 背中をまっすぐにして座る



自分の目標をポスターに書きます。家族みんなの目につくところにポスターを貼ることによって、他の人も一人ひとりの子どもの目標を理解し、サポートすることができます。

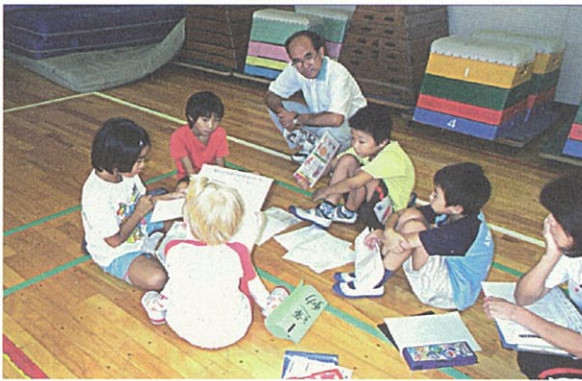
がんばり表

がんばり表に、どれくらい実行できたか、毎日書いていきます。



新たな目標

今までをふり返って、新たな目標を立てます。



ふり返り

がんばり表をもとに、自分でふり返ります。さらに、保護者の協力等を得て、グループでふり返ります。

それゆけそれゆけたんけん隊インタビューカード

自分の課題を解決するためにはどうすればよいのか、そのヒントを保護者などいろいろな人にインタビューすることによって考えていきます。

3年組 名前

自分がなおした方がよいと思うこと・・・これを自分の問題といいます。

自分の問題を解決するために、どのような工夫をしたらよいか、自分で考えたり、家族にインタビューしたりして、作戦をたてましょう。

自分で考えたこと

()さんにインタビューして聞いたこと

大人に近づく私たち (5学年)

〈育てたい力〉課題を決める力、追求する力、まとめる力、生き方を考える力

よりよく生きるために (6学年)

〈育てたい力〉自ら課題を見つける力、働くことや地域社会の一員であることの大切さを自覚する力、学習から得た考えを自分の生活に生かす力

地域の幼稚園で働く体験

乳児・幼児との自分たちの違いを発見し、発育発達を感じます。



地域の商店街で働く体験

働くという体験をします。



地域の老人施設で働く体験

介護の体験もします。



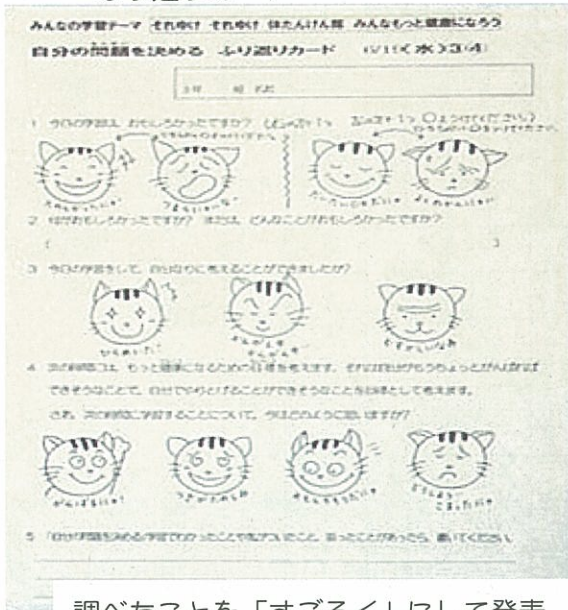
地域とのかかわり

農家の人々と話し、食べ物について学習します。



これらのさまざまな活動のなかで、子どもが書いたもの、子どもが作ったもの(発表した作品)など、ポートフォリオを全部まとめて、ファイルに入れます。そして、一人ひとりがどう変化してきたかをみていきます。

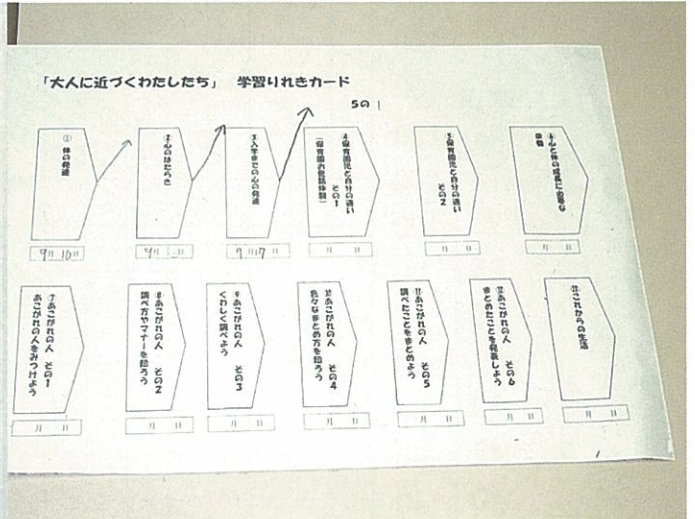
ふり返しカード



調べたことを「すごろく」にして発表



学習履歴カード



「かるた」にして発表



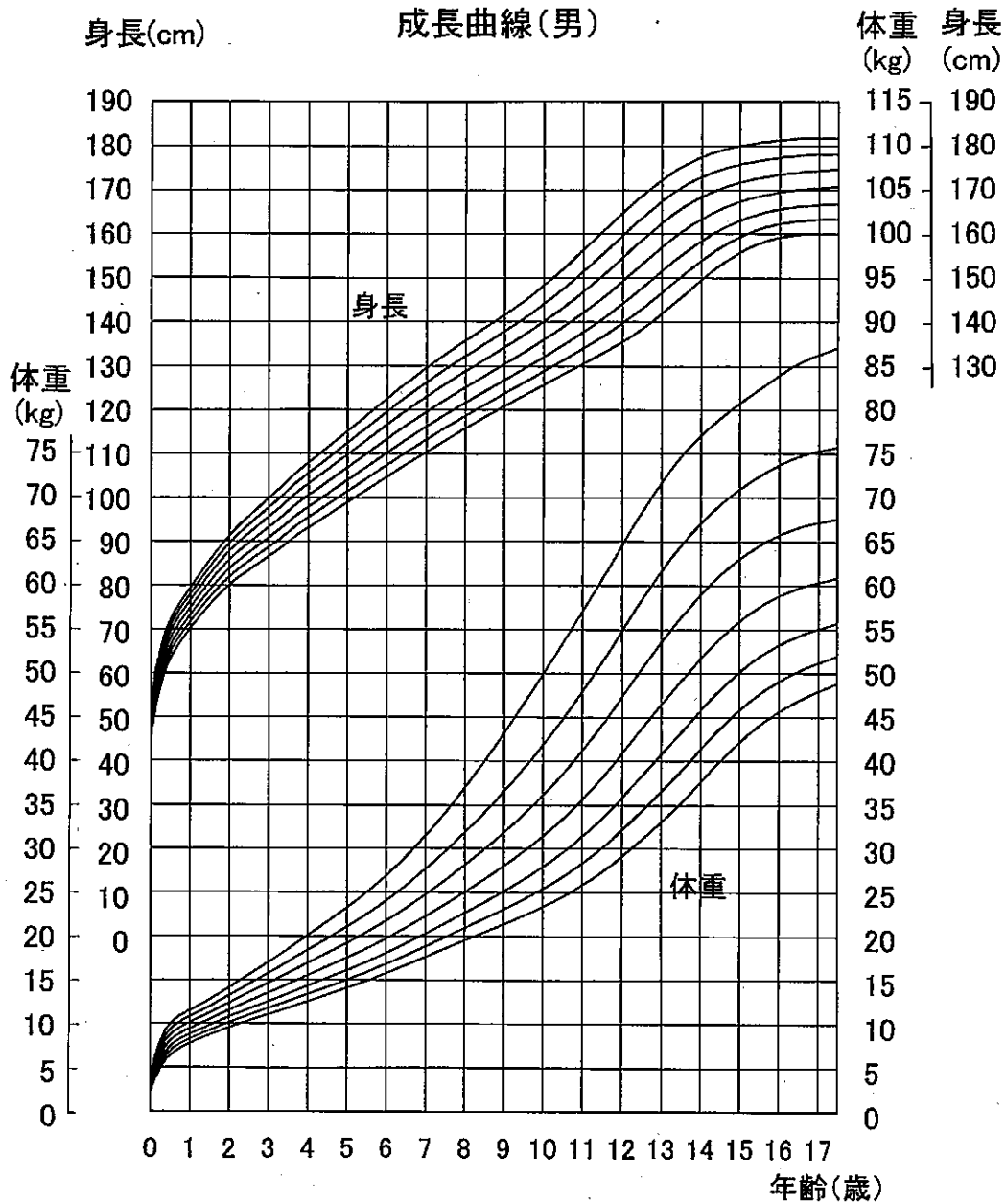
レッスン G

“自分の身体の成長や体調の変化を知り、自分の身体を大切にできる”力を育むために

成長曲線を描いてみよう

自分の身長と体重を書き入れて、その変化をみてみよう

- 身長、体重は、曲線のカーブにそっていますか。
- 体重は、異常に上向きになっていませんか。
- 体重は、低下していませんか。



(7本の線はそれぞれ下から3,10,25,50,75,90,97の各パーセンタイル値を示す)

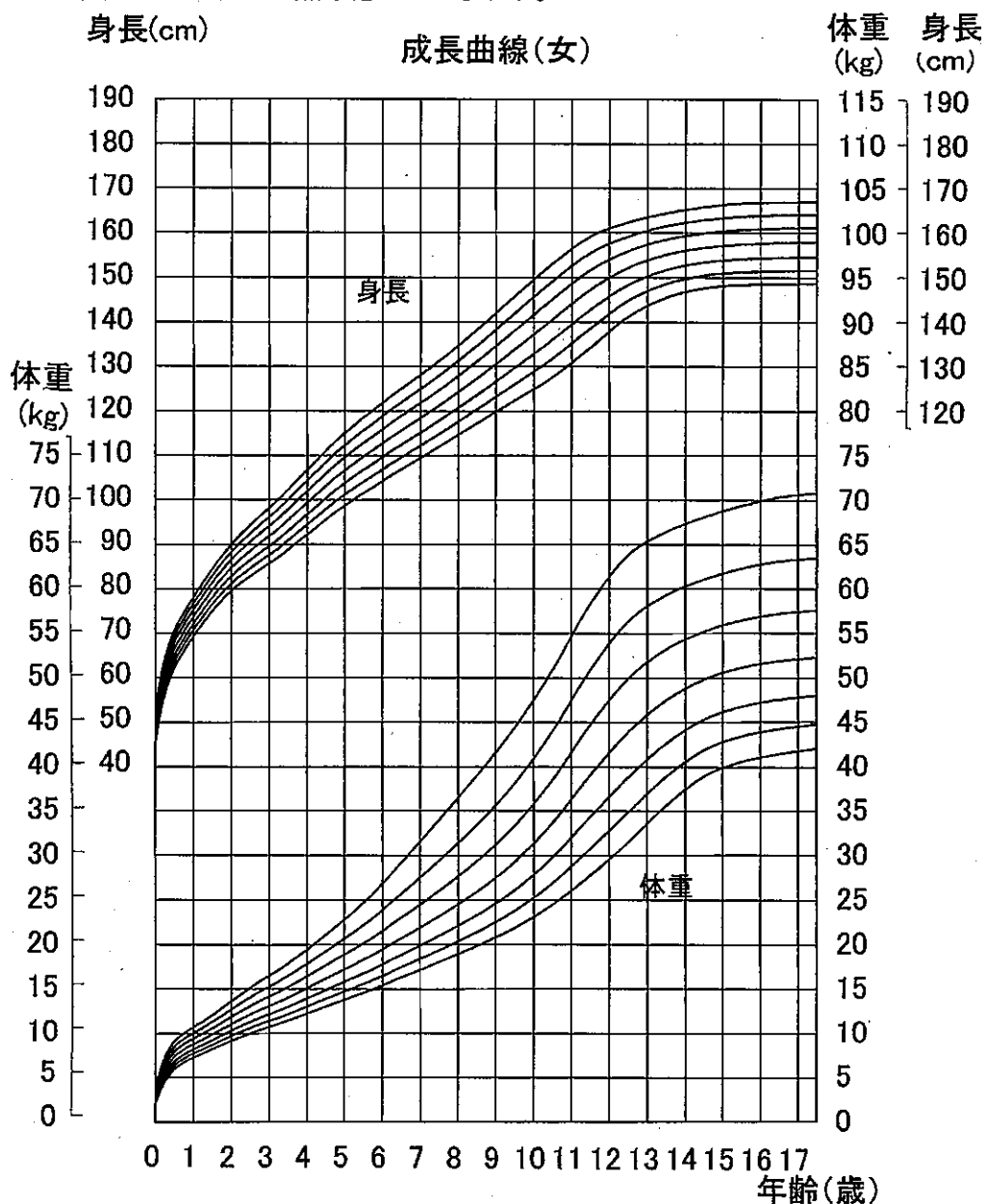
成長曲線とは

身長や体重の測定値を使って成長曲線を描くことができます。からだの大きさや発育にも個人差があり、一人ひとり特有のパターンで大きくなっていきます。年齢ごとの身長や体重を記入すると成長パターンがわかり、成長の経過を確認することができます。

身長や体重を記入する成長曲線作成図には、7本の基準曲線があります。7本のうち、まんなかの曲線（パーセンタイル値 50）が標準の成長曲線になりますが、上下3本の曲線があるように身体の大きさには違いがあります。身体大きさが違って、それぞれの基準曲線のカーブにそっているかどうかで、成長の経過を確認することができます。

成長曲線の描き方

横軸の年齢（何歳何ヶ月まで計算してください）ごとに、身長・体重の測定値と交差するところに点をうって、その点を結んでいきます。



(7本の線はそれぞれ下から3,10,25,50,75,90,97の各パーセンタイル値を示す)

成長曲線を用いた肥満の早期発見について

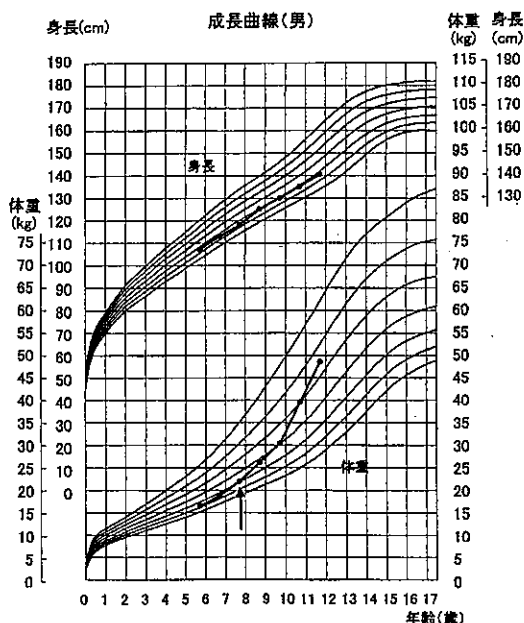
近年、子どもの肥満が増加しています。子どもの肥満も大人の肥満と同じようにそのままにしておくと、血圧が高くなったり、血液中のコレステロールが高くなったり、糖尿病になったりするので、できるだけ早く見つけて、重度の肥満にならないようにすることが必要です。重度の肥満になると、その改善が難しくなります。

子どもの身長と体重の成長曲線を描くことによって、肥満を早期に発見することができます。乳幼児期から思春期にかけての成長期の子どもは、定期的に身長と体重を測定し、記録をしています。この数値をもとに身長と体重の成長曲線を描いていきます。

図に示したように基準線に対して体重の成長曲線が上向きになると肥満の始まりと考えられます。このような変化をできるだけ早く見つけるために、身長と体重を測定したら、すぐに成長曲線を描く習慣をつけましょう。

幼少期には保護者や保育者が身長と体重の成長曲線を描くことになりますが、小学校高学年以降になると、大人が少し手伝うだけで身長と体重の成長曲線を自分で描くことができます。自分で成長曲線を描くことで、自分の成長を知ることができます。このことは、自分で身体の成長を知り、自分の身体を大切にする力を育むことにもなります。

体重の成長曲線が上向きになってきたら、1ヶ月に1回は体重を測定し、3ヶ月後も体重の成長曲線が上向きを示すようであれば、できるだけ早く小児科の医師などに相談して、適切な対応をとるようにしましょう。



7歳を過ぎた頃から体重の成長曲線が基準線に対して上向きになり始めた男子の例。このような場合は、1ヶ月に1回は体重を測定し、3ヶ月後も体重の成長曲線が上向き(↑印参照)を示すようであれば、小児科医などに相談して適切な対応が必要。

成長曲線の描き方

図の中の上にある7本の曲線が身長の成長曲線基準線で、下の7本の曲線が体重の基準線になります。この7本の基準線は上から97、90、75、50、25、10、3パーセンタイル曲線といえます。

97パーセンタイル値は同じ年齢の子ども100人を身長もしくは体重の低い方から高い方に並べた場合、低い方から高い方に数えて97番目、3パーセンタイルは低い方から高い方に数えて3番目にあたる身長または体重を意味しています。

身長と体重の測定間隔は3ヶ月から4ヶ月ごとが目安になります。測定時点での年月齢を何歳何ヶ月まで計算します。図の横軸の年月齢に当たるところからまっすぐ上に線を伸ばし、次に縦軸の身長及び体重の測定値に相当する点からまっすぐ横に線を伸ばし、縦と横の線が交わるところに点を打ち、点と点を線で結んだものが身長、体重の成長曲線です。

成長曲線を用いた思春期やせ症の早期発見について

近年、思春期やせ症（神経性食欲不振症）が増加し、しかも発症する年齢が低くなっています。思春期やせ症は深刻な栄養障害による低身長、性発育の遅れ、性腺機能障害、脳萎縮、骨粗鬆症などさまざまな障害を引き起こします。また精神障害も起こり、治りにくく、死亡率の高い心身症になることもめずらしくありません。このため思春期やせ症などの摂食障害を予防し、できるだけ早期に発見して治療することが急務です。

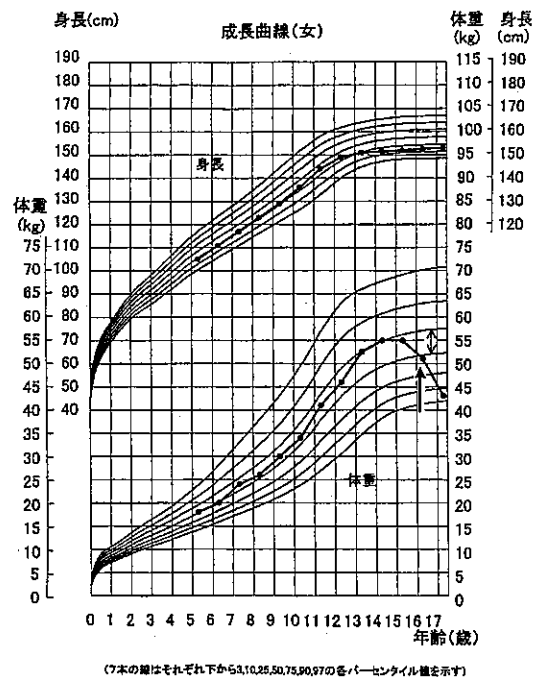
子どもの身長と体重の成長曲線を描くことによって、思春期やせ症を早期に発見することができます。乳幼児期から思春期にかけての成長期の子どもは、定期的に身長と体重を測定し、記録しています。この数値をもとに身長と体重の成長曲線を描いていきます。

図に示したように基準線に対して体重の成長曲線が下向きになった場合には、体調で不調なところはないか、その間の生活を振り返りながら、注意してその後の体重の成長曲線の経過をみていきます。そして1チャンネル以上[※]体重の成長曲線が下向きになったら、「不健康やせ」とみなします。「不健康やせ」は思春期やせ症の始まりで、そのままにしておくと、高い頻度で思春期やせ症になることがわかっています。病気がなくて、ダイエットをしていたり、やせたいと強く思っていて、このような体重減少がみられる場合には、思春期やせ症の初期症状と考えると、小児科の医師などに相談してください。

成長期にある子どもの体重減少を成長曲線を通して把握することにより、「不健康やせ」

として早期に発見し、適切に対応することができ、思春期やせ症の発症やその重症化を防ぐことができます。また「やせてるね。体重何kgなの。」などと尋ねて多感な子どもの心の傷を深めていくことを避けることにもなります。

成長曲線図の下に、月経の始まりや自分にとっての大きな出来事を記入する欄を設けるなどの工夫をすると、自分の成長や生活の記録としても活用できます。



14歳を過ぎた頃から体重の成長曲線が下向きになり始めた女子の例。矢印で示した時点で、思春期やせ症の初期症状について、小児科医などに相談して適切な対応が必要。

注:「チャンネル」とは基準線の線と線の間のことをいいます(図中⇕参照)。

レッスン H

“食生活や健康に関連した情報を得て、理解して、利用できる” “食に関わる活動を計画したり、積極的に参加したりすることができる” 力を育てるために

健康的な食環境づくりをしてみようー商店街とつながった学習

食べ物の旬を知ろう！ わたしたちの旬ポスターを貼ってください。

子どもたちは、「総合的な学習の時間」等で課題についての調べ学習に取り組むために、地域にでかけていきます。調べ学習の一つとして、子どもたちが地域の商店街へインタビューを行う「マイストア大作戦」というのを展開しました。そのような時は、保護者が一緒に同行しました。

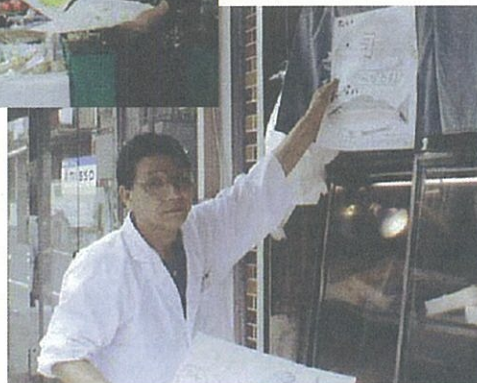
学習のなかで、子どもたちは自分たちで「旬ポスター」を作成しました。商店街にそれを貼ってもらうことにより、子どもたちと商店街とのつながりができました。

また、保護者がポスターを見がてら、買い物をするといいこともできて、家庭と商店街とのつながりもできました。

子どもたちが作成した「旬ポスター」

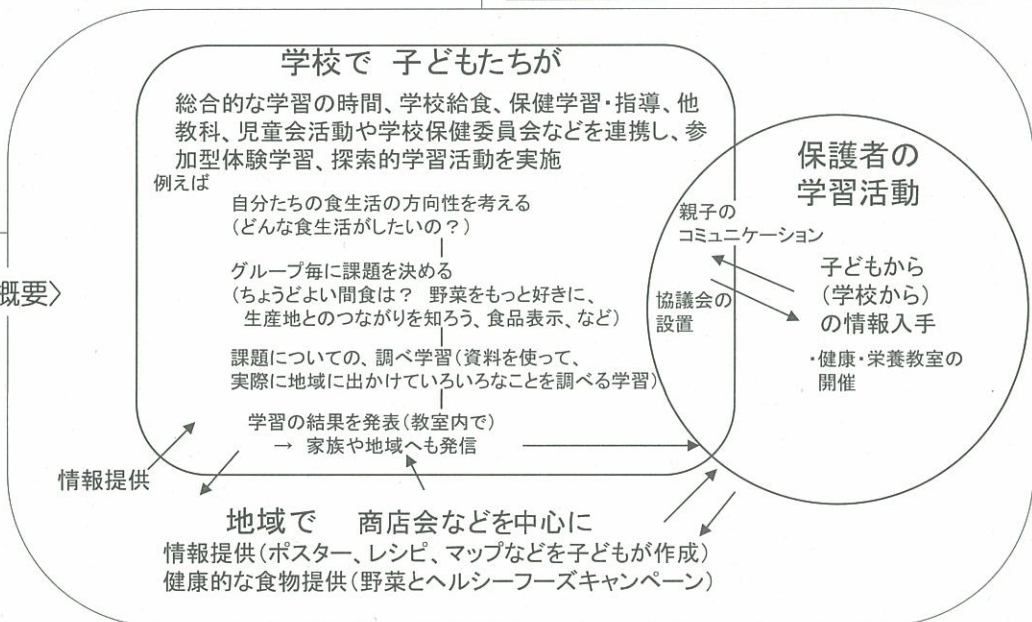


私たちの旬ポスターを貼ってください。



世田谷区の「ぱくぱく健康 キッズ&タウン」は、地域と学校の協働による「食のプロジェクト」で、栄養教育と食環境づくりを融合したユニークな取組です。このなかでは、「商店街とつながった活動」をはじめさまざまな活動が行われています。これらは、地域、学校、大学等の研究機関が参画し、作成したプログラムに基づき実施され、その評価も進められています。

〈プログラムの概要〉



わたしたちの企画したヘルシー弁当が商品化

商店街は、さらに、大人向けの健康に関するパンフレットを店に置いたり、商品もより健康的な内容に変更するといった動きができました。

その一つとして、子どもたちが学習をもとに企画した、健康によい「ヘルシー弁当」が、スーパーで商品化されるということもできました。

13種類週替わりで13週間の限定商品だったため、売れ切れが続き、健康にもよいということで関係者以外の評判も上々でした。

「ヘルシー弁当」いよいよ売り出し！



商品化された「ヘルシー弁当」



保護者もマイタウンティーチャーとして参加、高まる学習意欲

保護者は、子どもの学習活動にマイタウンティーチャーとして参加し、サポートします。マイストア大作戦のインタビューの同行だけでなく、授業での実習やグループ討議でのサポート、ゲストティーチャーなどとして活躍します。その結果、保護者自身の学習意欲も高まり、PTAが企画した保護者向けの講習会や調理実習（ヘルシー＆美味しい 家族のための料理教室）の開催につながりました。

保護者も学習—ヘルシー＆美味しい 家族のための料理教室の開催



調査結果を通して、食生活の問題点を知る

課題解決に向けて、作って食べよう！



0歳から18歳までの身体発育基準作成方法について

目的

思春期やせ症の発見から、肥満のなり始めの発見にいたるまで、乳幼児・学童・思春期の身体発育をひとつのチャートにプロットすることが重要であり、その基準曲線作成の必要性が高いが、乳幼児期からの身体計測値を連続して評価するための基準値を作成することを目的とする。

方法

乳幼児期（出生より就学前まで）に関しては平成12年に厚生省によって調査された、出生から就学前までの14,115件の身長および体重の身体的発育データ（文献1）、調査で得られた幼稚園年長クラスから高校3年までの695,600件のデータを用いる（文献2）。

学校保健統計調査票で、例えば「5歳」としてあるのは、4月1日現在満5歳（5歳以上6歳未満）であることを意味しており、その期待値としては5.5歳である。したがって、統計表上例えば「5歳」の場合、5.5歳として計算した。

身長および体重の平均値の平滑化にあたっては、適宜幅を区切って多項式（6次又は8次関数）を用い、年齢の高い方の末端はQuoの第4サイクル（文献3）の当てはめ式を用いる。年齢の低い方は6歳までの厚生労働省基準値と滑らかにつながるようにする。

標準偏差については、出生時から17.5歳（高3）までを、一次関数で平滑化した。

身長および体重の、パーセンタイル曲線の平滑化にあたっては、Cole（1990）のLMSメソッド（文献4）を用いる各年月齢分布につき、標準化処理を加えた平均（M）および標準偏差（S）とゆがみの度合いを示す値（L）を算出しそれぞれを多項式を用いて平滑化する。最終身長のMの値処理にはQuoの第4サークル（文献3）をつなげる。ここから標準化変換式の逆をたどって各パーセンタイルの曲線を求める。

さらに年月齢の値と体重、又は身長から、それらのパーセンタイルレベルを算出できるプログラムを開発する。これには標準正規分布のZの値と累積相対度数の値との対応を応用する。

文献

- 1) 加藤則子、高石昌弘編、乳幼児身体発育値 -平成12年厚生省調査-、小児保健シリーズ No.56、2002；小児保健協会、東京。
- 2) 文部科学省、平成12年度 学校保健統計調査報告書。
- 3) Quo S-K. Human Biology, 1953;25:333-358.
- 4) Cole T.J. The LMS method for constructing normalized growth standards. Eur J Clin Nutr. 1990 44(1):45-60.

〈参考資料2〉

行政關係資料

次世代育成支援対策推進法の概要

我が国における急速な少子化の進行等を踏まえ、次代の社会を担う子どもが健やかに生まれ、かつ、育成される環境の整備を図るため、次世代育成支援対策について、基本理念を定めるとともに、国による行動計画策定指針並びに地方公共団体及び事業者による行動計画の策定等の次世代育成支援対策を迅速かつ重点的に推進するために必要な措置を講ずる。

1 概要

(1) 目的、国・地方公共団体・事業者・国民の責務 等

(2) 基本理念

次世代育成支援対策は、保護者が子育てについての第一義的な責任を有するという基本的認識の下に、家庭その他の場において、子育ての意義についての理解が深められ、かつ、子育てに伴う喜びが実感されるように配慮して行われなければならないこととする。

(3) 行動計画

① 行動計画策定指針

主務大臣は、基本理念にのっとり、地方公共団体及び事業者が行動計画を策定するに当たって拠るべき指針を策定すること。

② 地方公共団体の行動計画

市町村及び都道府県は、①の行動計画策定指針に即して、地域における子育て支援、親子の健康の確保、教育環境の整備、子育て家庭に適した居住環境の確保、仕事と家庭の両立等について、目標、目標達成のために講ずる措置の内容等を記載した行動計画を策定すること。

③ 事業者の行動計画

ア 一般事業者行動計画

- ・事業者は、従業員の仕事と家庭の両立等に関し、①の行動計画策定指針に即して、目標、目標達成のために事業者が講ずる措置の内容等を記載した行動計画を策定すること。
- ・事業者からの申請に基づき、行動計画に記載された目標を達成したこと等の基準に適合する一般事業者を認定すること。
- ・厚生労働大臣の承認を受けた中小事業者がその構成員からの委託を受けて労働者の募集に従事する場合の職業安定法の特例を定めること。

イ 特定事業者行動計画

国及び地方公共団体の機関は、職員の仕事と家庭の両立等に関し、①の行動計画策定指針に即して、目標、目標達成のために講ずる措置の内容等を記載した行動計画を策定・公表すること。

(4) 次世代育成支援対策推進センター

事業者の団体を「次世代育成支援対策センター」として指定し、行動計画の策定・実施を支援すること。

(5) 次世代育成支援対策地域協議会

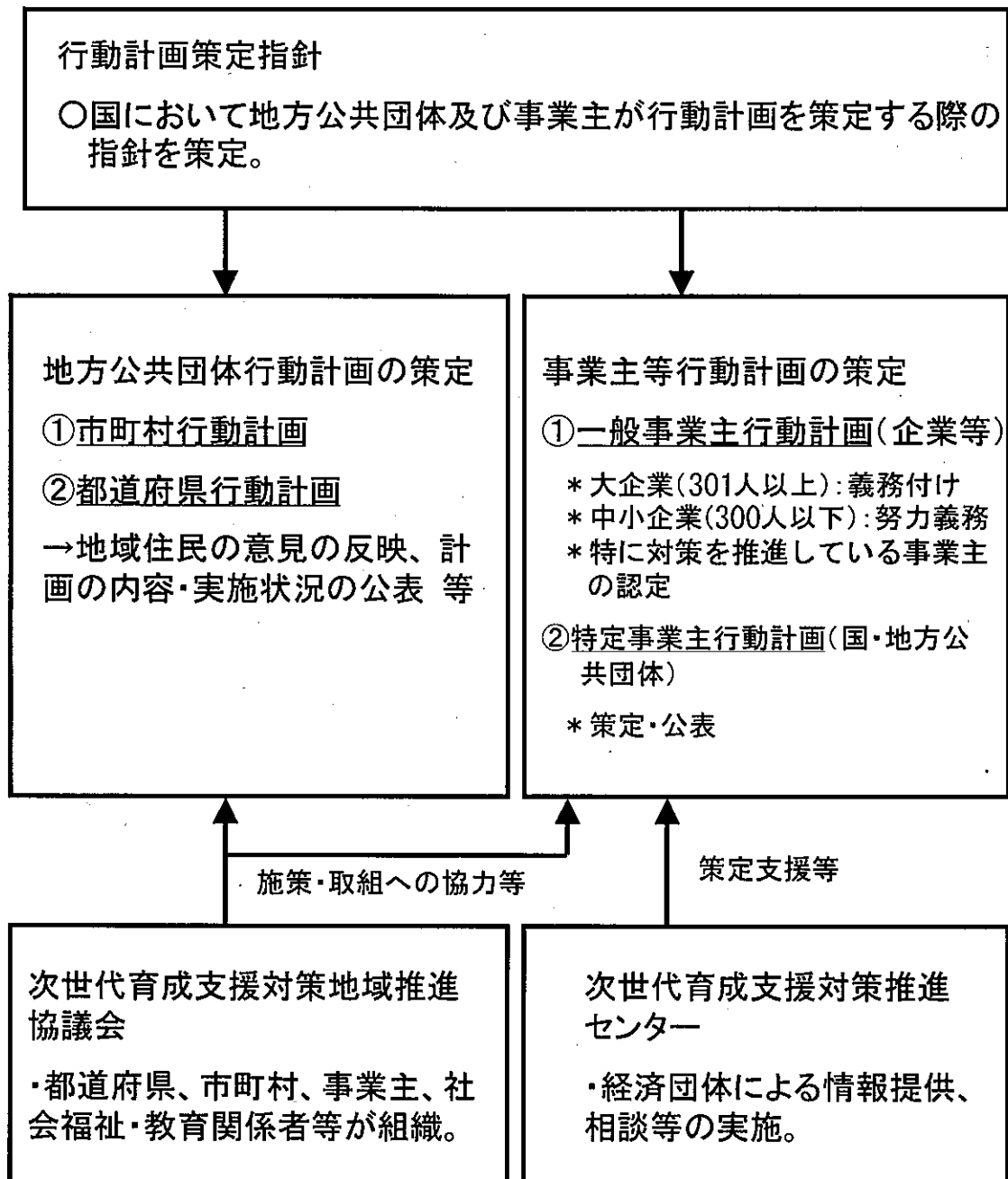
地方公共団体、事業者、住民その他の次世代育成支援対策の推進を図るための活動を行う者は、次世代育成支援対策地域協議会を組織することができること。

2 施行期日等

公布の日から施行。ただし、1の(3)①の行動計画策定指針の策定は、公布の日から6月以内の政令で定める日から、1の(3)②の地方公共団体の行動計画及び1の(3)③の事業者の行動計画の策定は平成17年4月1日から施行。なお、本法は、平成27年3月31日までの時限立法である。

次世代育成支援対策推進法

〈平成17年度から10年間の時限立法〉



行動計画策定指針における「食育」の推進

行動計画策定指針 (抄)

(平成15年8月22日 関係7大臣連名告示)

- 一 背景及び主旨
- 二 次世代育成支援対策の実施に関する基本的な事項
- 三 市町村行動計画及び都道府県行動計画の策定に関する基本的な事項
- 四 市町村行動計画及び都道府県行動計画の内容に関する事項

1 市町村行動計画

- (1) 地域における子育て支援
- (2) 母性並びに乳児及び幼児等の健康の確保及び増進

ア 子どもや母親の健康の確保

イ 「食育」の推進

朝食欠食等の食習慣の乱れや思春期やせに見られるような心と身体の健康問題が生じている現状にかんがみ、乳幼児期からの正しい食事の摂り方や望ましい食習慣の定着及び食を通じた豊かな人間性の形成・家族関係づくりによる心身の健全育成を図るため、保健分野や教育分野を始めとする様々な分野が連携しつつ、乳幼児期から思春期まで発達段階に応じた食に関する学習の機会や情報提供を進めるとともに、保育所の調理室等を活用した食事づくり等の体験活動や子ども参加型の取組を進めることが必要である。

また、低出生体重児の増加等を踏まえ、母性の健康の確保を図る必要があることから、妊娠前からの適切な食生活の重要性を含め、妊産婦等を対象とした食に関する学習の機会や情報提供を進めることが必要である。

ウ 思春期保健対策の充実

エ 小児医療の充実

- (3) 子どもの心身の健やかな成長に資する教育環境の整備
- (4) 子育てを支援する生活環境の整備
- (5) 職業生活と家庭生活との両立の推進
- (6) 子ども等の安全の確保
- (7) 要保護児童への対応などきめ細かな取組の推進

2 都道府県行動計画

- (1) 地域における子育て支援
- (2) 母性並びに乳児及び幼児等の健康の確保及び増進

ア 子どもや母親の健康の確保

イ 「食育」の推進

乳幼児期からの正しい食事の摂り方や望ましい食習慣の定着、食を通じた豊かな人間性の形成・家族関係づくりによる心身の健全育成を図るとともに、母性の健康の確保を図るため、「食育」について地域社会全体で推進する必要があることから、保健分野や教育分野を始めとする様々な分野が連携しつつ、専門的・広域的観点からの情報収集及び調査研究を進め、効果的な情報提供の体制を整備するとともに、食に関する関係機関等のネットワークづくりを進めることが必要である。

ウ 思春期保健対策の充実

エ 小児医療の充実

- (3) 子どもの心身の健やかな成長に資する教育環境の整備
- (4) 子育てを支援する生活環境の整備
- (5) 職業生活と家庭生活との両立の推進
- (6) 子ども等の安全の確保
- (7) 要保護児童への対応などきめ細かな取組の推進

- 5 一般事業主行動計画の策定に関する基本的な事項
- 6 一般事業主行動計画の内容に関する事項
- 7 特定事業主行動計画の策定に関する基本的な事項
- 8 特定事業主行動計画の内容に関する事項

21世紀の母子保健

2001年（平成13年）

「健やか親子21」スタート

妊産婦死亡や乳幼児の事故死亡など、世界最高水準に達しきれなかった課題や、思春期における健康問題、育児不安や児童虐待をはじめとする親子の心の問題があります。

そこで「健やか親子21」をつくりました。



「健やか親子21」

- 21世紀の母子保健における取組の課題として目標（値）を示しました。
- 国民をはじめ、関係機関・団体が一体となって行う国民運動計画です。
- 関係機関・団体が「健やか親子21推進協議会」を設立し、運動を推進しています。

2003年（平成15年）

次世代育成支援対策推進法 児童福祉法の改正

子どもを生みたい人が安心して生み育てることができるよう、次代を担う子どもたちが健やかに育つように、国や地方自治体、企業等や国民がみんなで取り組むために、次世代育成支援対策推進法と児童福祉法の改正を行いました。

市区町村・都道府県・企業等は具体的な取組方を掲げた行動計画を策定して子育て支援を推進することになります。

2005年（平成17年）

行動計画スタート

「健やか親子21」中間見直し



行動計画は「健やか親子21」を踏まえて策定されることから、「健やか親子21」のさらなる推進が期待されます。

2010年（平成22年）

「健やか親子21」目標達成!!

21世紀初頭における母子保健の国民運動計画

課題

思春期の
保健対策の強化と
健康教育の推進

親 応援期
子 思春期



妊娠・出産に関する
安全性と快適さの
確保と不妊への支援

親 妊産婦～
産じょく期
子 胎児期



小児保健医療水準を
維持・向上させるための
環境整備

親 育児期
子 新生児期～
乳幼児期～小児期



子どもの心の
安らかな発達の促進と
育児不安の軽減

親 育児期
子 新生児期～
乳幼児期～小児期

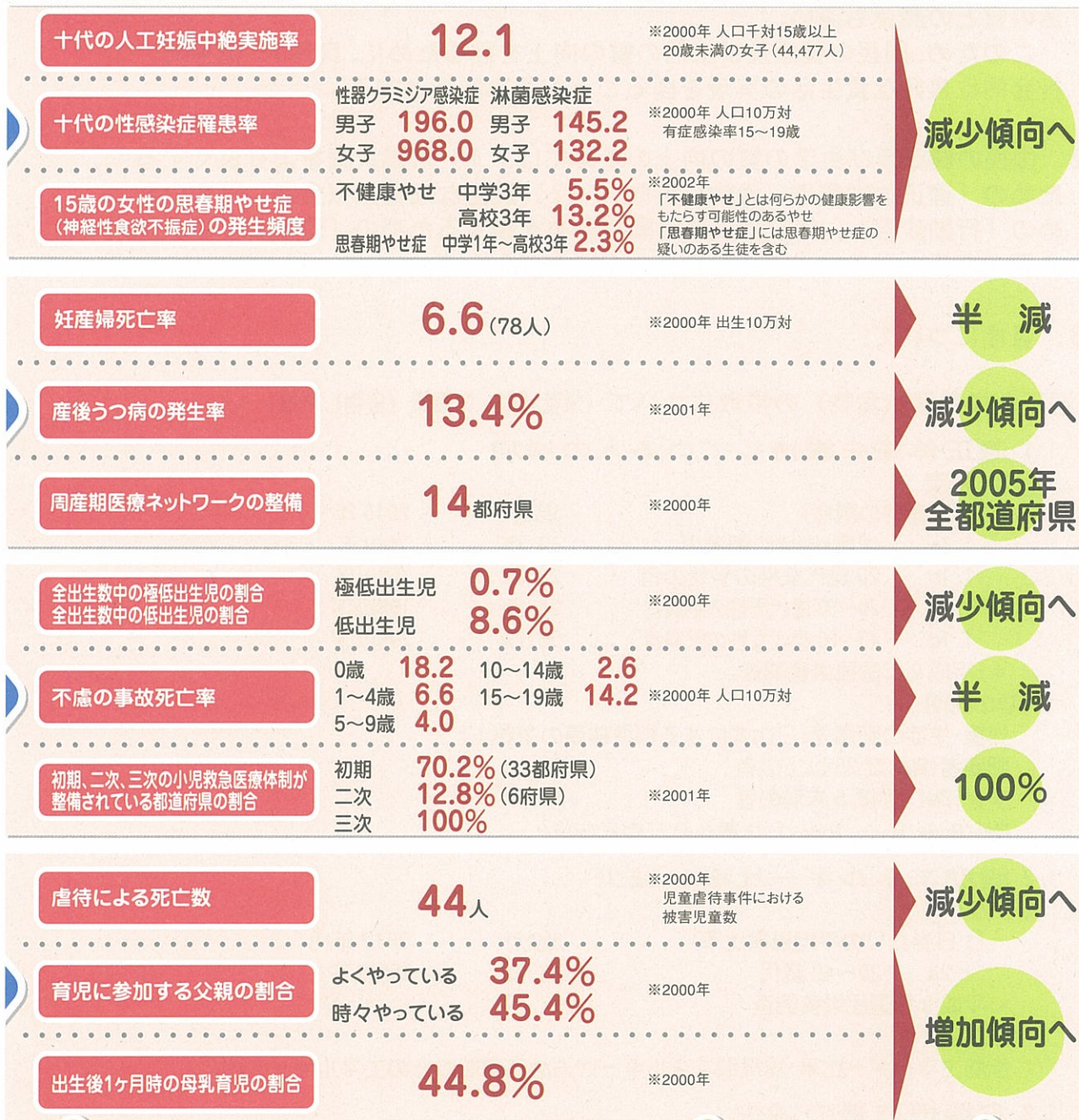


2001 ▶ 2010年

「健やか

現状（ベースライン）

2010年の目標



目標達成に向けみんなで運動

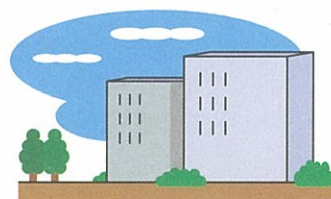
国民(みんな)

みんなの生きる力の向上と運動推進のための環境整備

「親子21」推進協議会(地方公共団体・専門団体・民間団体)

支援

国(厚生労働省・文部科学省等)



健康日本 21 栄養・食生活分野について（概要）

1. 栄養・食生活は、多くの生活習慣病との関連が深く、また人々の日々の生活の質との関連も深い。

このため、国民の健康及び生活の質の向上を図るために、身体的、精神的、社会的に良好な食生活の実現を図ることを基本方針とする。

2. 国民の健康及び生活の質の向上のためには、1) 栄養状態をより良くするための「適正な栄養素（食物）摂取」、2) 適正な栄養素（食物）摂取のための「行動変容」、3) 個人の行動変容を支援するための「環境づくり」が必要であることから、3つの段階に分けて検討した。

3. 目標について

適正な栄養素（食物）の摂取について（栄養状態、栄養素（食物）摂取レベル）

1.1 適正体重を維持している人の増加

指標の目安

[肥満者等の割合]		現状*	2010年
1.1a	児童・生徒の肥満児	10.7%	7%以下
1.1b	20歳代女性のやせの者	23.3%	15%以下
1.1c	20～60歳代男性の肥満者	24.3%	15%以下
1.1d	40～60歳代女性の肥満者	25.2%	20%以下

*:平成9年国民栄養調査

用語の説明

児童・生徒の肥満児:日比式による標準体重の20%以上

肥満者: BMI が 25 以上の者

やせ: BMI が 18.5 未満の者

BMI (Body Mass Index): 体重(kg)/[身長(m)]²

1.2 脂肪エネルギー比率の減少

指標の目安

[1日当たりの平均摂取比率]		現状*	2010年
1.2a	20～40歳代	27.1%	25%以下

*:平成9年国民栄養調査

用語の説明

脂肪エネルギー比率:総摂取エネルギーに占める脂肪からのエネルギーの割合

1.3 食塩摂取量の減少

指標の目安

[1日当たりの平均摂取量]		現状*	2010年
1.3a	成人	13.5g	10g 未満

*:平成9年国民栄養調査

1.4 野菜の摂取量の増加

指標の目安

[1日当たりの平均摂取量]		現状*	2010年
1.4a	成人	292g	350g 以上

*:平成9年国民栄養調査

1.5 カルシウムに富む食品の摂取量の増加

指標の目安

[1日当たりの平均摂取量(成人)]	現状*	2010年
1.5a 牛乳・乳製品	107g	130g以上
1.5b 豆類	76g	100g以上
1.5c 緑黄色野菜	98g	120g以上

*:平成9年国民栄養調査

用語の説明

カルシウムに富む食品:牛乳・乳製品、豆類、緑黄色野菜

適正な栄養素(食物)を摂取するための行動の変容について(知識・態度・行動レベル)

1.6 自分の適正体重を認識し、体重コントロールを実践する人の増加

指標の目安

[実践する人の割合]	現状*	2010年
1.6a 男性(15歳以上)	62.6%	90%以上
1.6b 女性(15歳以上)	80.1%	90%以上

*:平成10年国民栄養調査

用語の説明

適正体重:[身長(m)]²×22を標準(BMI=22を標準とする)

1.7 朝食を欠食する人の減少

指標の目安

[欠食する人の割合]	現状*	2010年
1.7a 中学、高校生	6.0%	0%
1.7b 男性(20歳代)	32.9%	15%以下
1.7c 男性(30歳代)	20.5%	15%以下

*:平成9年国民栄養調査

1.8 量、質ともに、きちんとした食事をする人の増加

指標の目安

[1日最低1食、きちんとした食事を、家族等2人以上で楽しく、30分以上かけてとる人の割合]

	現状*	2010年
1.8a 成人	56.3%	70%以上

*:参考値、「適量の食事を、家族や友人等と共に、ゆっくり時間をかけてとる人の割合」平成8年国民栄養調査

用語の説明

きちんとした食事:1日あたりのエネルギー必要量及び各種栄養素密度について一定条件をみたす食事

1.9 外食や食品を購入する時に栄養成分表示を参考にする人の増加

指標の目安

[参考にする人の割合]	現状*	2010年*
1.9a 成人	-	-

*:平成11年国民栄養調査により、平成12年度中に設定

1.10 自分の適正体重を維持することのできる食事を理解している人の増加

指標の目安

[理解している人の割合]		現状*	2010年
1.10a	成人男性	65.6%	80%以上
1.10b	成人女性	73.0%	80%以上

*:参考値、「自分にとって適切な食事内容・量を知っている人の割合」平成8年国民栄養調査

1.11 自分の食生活に問題があると思う人のうち、食生活の改善意欲のある人の増加

指標の目安

[改善意欲のある人の割合]		現状*	2010年
1.11a	成人男性	55.6%	80%以上
1.11b	成人女性	67.7%	80%以上

*:平成8年国民栄養調査

(全対象のうち食生活に問題があると思う人の割合は、男性31.6%、女性33.0%)

適正な栄養素（食物）の摂取のための個人の行動変容に係る環境づくりについて（環境レベル）

1.12 ヘルシーメニューの提供の増加と利用の促進

指標の目安

[提供数]		現状*	2010年*
1.12a		-	-
[利用する人の割合]		現状*	2010年*
1.12b		-	-

*:平成12年度中に調査し、設定する

用語の説明

ヘルシーメニューの提供：給食、レストラン、食品売場における、食生活改善のためのバランスのとれたメニューの提供。

1.13 学習の場の増加と参加の促進

指標の目安

[学習の場の数]		現状*	2010年*
1.13a		-	-
[学習に参加する人の割合]		現状*	2010年*
1.13b		-	-

*:平成12年度中に調査し、設定する

用語の説明

学習の場：地域、職域において健康や栄養に関する情報を得られる場

1.14 学習や活動の自主グループの増加

指標の目安

[自主グループの数]		現状*	2010年*
1.14a		-	-

*:平成12年度中に調査し、設定する

用語の説明

自主グループ：地域、職域において健康や栄養に関する学習や活動を、自主的に取り組む住民、地区組織、企業等

(参考)

栄養・食生活と健康・生活の質 (QOL) などの関係について

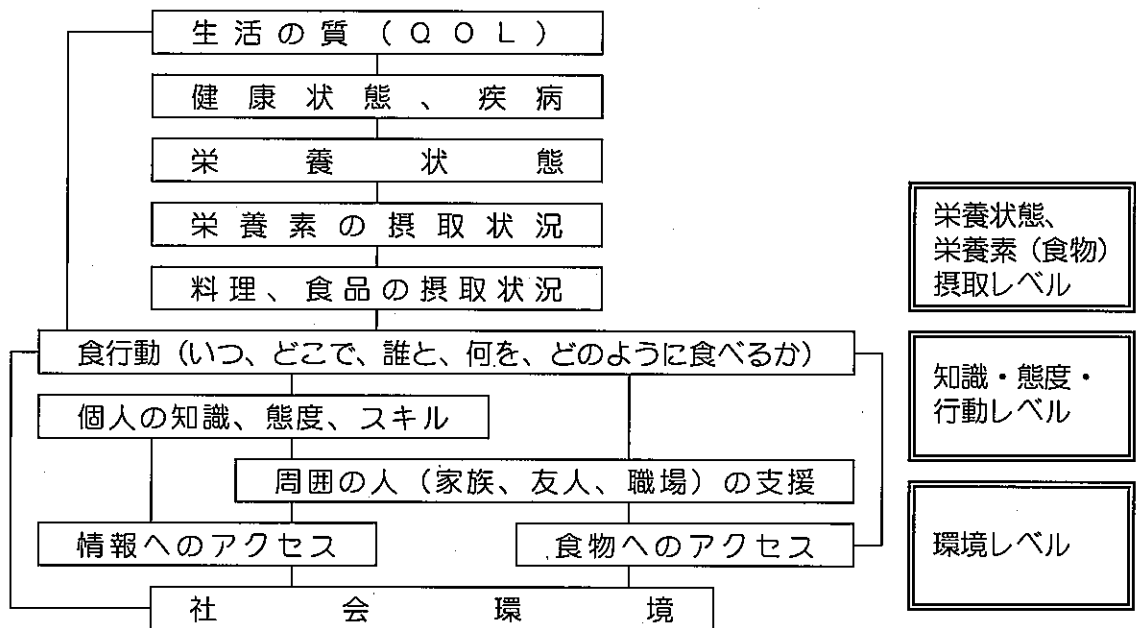
—— 栄養・食生活分野における目標設定の視点 ——

疾病の予防という観点からは栄養素、非栄養成分の慢性的な暴露と疾病発症との関連を疫学データなどに基づいて検討することが中心となる。しかし、“食べる”という行為は、すべての人において日常的なことであり、“栄養レベル”のみとらえていたのでは、実際の対策・活動を展開することは困難である。

国民の生活の質 (QOL)、健康の向上を目指した施策を新たに展開するための来るべき21世紀に向けた栄養・食生活のあり方についての検討においても、国民の栄養・食生活について、1) 生活の質 (QOL)、健康、疾病 2) 栄養状態 3) 栄養素、食物等の摂取状況 4) 食生活、食行動 5) 食物へのアクセス 6) 情報へのアクセスの各段階に対して、ベースライン診断を行うこと、それに基づいて政策が決定され、実施されること、さらに実施された政策の有効性を経過も含めて評価することが重要であるとされている¹⁾。

また、ヘルスプロモーション・プランニングにおいても、個人の動機付けに関わる「知識や態度」とともに、そういう行動を実現するために必要な「資源や技術」、さらに「対象者を取り巻く人々の支援」が行動変容に影響を与えるものとして位置づけられ、さらに「環境」が健康やQOLに影響を与えるものとして位置づけられている²⁾。

従って、下記の図に示すとおり、これらすべてを包括的にとらえながら、目標設定に際しては、「栄養状態、栄養素 (食物) 摂取レベル」「知識・態度・行動レベル」「環境レベル」の大きく3段階に分けて検討することとした。



栄養・食生活と健康、生活の質などの関係について

文 献

- 1) 厚生省：21世紀の栄養・食生活のあり方検討会報告書 (1997)
- 2) Green LW, Kreuter MW: Health Promotion Planning, An Educational and Environmental Approach, 2nd ed. Mayfield Publishing (1991)

食生活指針

○食事を楽しみましょう。

(食生活指針の実践のために)

- ・心とからだにおいしい食事を、味わって食べましょう。
- ・毎日の食事で、健康寿命をのばしましょう。
- ・家族の団らんや人との交流を大切に、また、食事づくりに参加しましょう。

○1日の食事のリズムから、健やかな生活リズムを。

(食生活指針の実践のために)

- ・朝食で、いきいきした1日を始めましょう。
- ・夜食や間食はとりすぎないようにしましょう。
- ・飲酒はほどほどにしましょう。

○主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。

(食生活指針の実践のために)

- ・多様な食品を組み合わせましょう。
- ・調理方法が偏らないようにしましょう。
- ・手作りや外食や加工食品・調理食品を上手に組み合わせましょう

○ごはんなどの穀類をしっかりと。

(食生活指針の実践のために)

- ・穀類を毎食とって、糖質からのエネルギー摂取を適正に保ちましょう。
- ・日本の気候・風土に適している米などの穀類を利用しましょう。

○野菜・果物、牛乳・乳製品、豆類、魚なども組み合わせて。

(食生活指針の実践のために)

- ・たっぷり野菜と毎日の果物で、ビタミン、ミネラル、食物繊維をとりましょう。
- ・牛乳・乳製品、緑黄色野菜、豆類、小魚などで、カルシウムを十分にとりましょう。

○食塩や脂肪は控えめに。

(食生活指針の実践のために)

- ・塩辛い食品を控えめに、食塩は1日10g未満にしましょう。
- ・脂肪のとりすぎをやめ、動物、植物、魚由来の脂肪をバランスよくとりましょう。
- ・栄養成分表示を見て、食品や外食を選ぶ習慣を身につけましょう。

○適正体重を知り、日々の活動に見合った食事量を。

(食生活指針の実践のために)

- ・太ってきたかなと感じたら、体重を量りましょう。
- ・普段から意識して身体を動かすようにしましょう。
- ・美しさは健康から。無理な減量はやめましょう。
- ・しっかりかんで、ゆっくり食べましょう。

○食文化や地域の産物を活かし、ときには新しい料理も。

(食生活指針の実践のために)

- ・地域の産物や旬の素材を使うとともに、行事食を取り入れながら、自然の恵みや四季の変化を楽しみましょう。
- ・食文化を大切に、日々の食生活に活かしましょう。
- ・食材に関する知識や料理技術を身につけましょう。
- ・ときには新しい料理を作ってみましょう。

○調理や保存を上手にして無駄や廃棄を少なく。

(食生活指針の実践のために)

- ・買すぎ、作りすぎに注意して、食べ残しのない適量を心がけましょう。
- ・賞味期限や消費期限を考えて利用しましょう。
- ・定期的に冷蔵庫の中身や家庭内の食材を点検し、献立を工夫して食べましょう。

○自分の食生活を見直してみよう。

(食生活指針の実践のために)

- ・自分の健康目標をつくり、食生活を点検する習慣を持ちましょう。
- ・家族や仲間と、食生活を考えたり、話し合ったりしてみよう。
- ・学校や家庭で食生活の正しい理解や望ましい習慣を身につけよう。
- ・子どものころから、食生活を大切にしよう。

平成12年3月

文部省決定、厚生省決定、農林水産省決定

改定「離乳の基本」

平成7年12月4日、
厚生省児童家庭局母子保健課長通知

この離乳の基本は、離乳を進める際の「目安」を示したものである。これを参考にし、乳児の食欲、摂食行動、成長・発達パターンあるいは地域の食文化、家庭の食習慣等を考慮した無理のない具体的な離乳の進め方、離乳食の内容や量を、個々にあわせて作ることが望まれる。すなわち、子どもにはそれぞれ個性があるので、基準に合わせた画一的な離乳とならないよう留意しなければならない。また、乳児が嫌がる時には強制せず、楽しくおいしく食事ができるような環境、雰囲気づくりはきわめて重要である。なお、この時期はあまり肥満の心配はいらない。

1. 離乳の基準

(1) 離乳の定義

離乳とは、母乳または育児用ミルク等の乳汁栄養から幼児食に移行する過程をいう。この間に乳児の摂食機能は、乳汁を吸うことから、食物をかみつぶして飲み込むことへと発達し、摂取する食品は量や種類が多くなり、献立や調理の形態も変化していく。また摂食行動は次第に自立へと向かっていく。

(2) 離乳の開始

離乳の開始とは、初めてドロドロした食物を与えた時をいう。その時期はおよそ生後5か月になったころが適当である。

〈注〉①果汁やスープ、おもゆなど単に液

状のものを与えても、離乳の開始とはいわない。②離乳の開始は児の摂食機能の発達等を考慮し、早くても4か月以降とすることが望ましい。③離乳の開始が遅れた場合も、発育が良好なら生後6か月中に開始することが望ましい。④発育が良好とは、首のすわりがしっかりしている、支えてやるとすわれる、食物を見せると口を開ける、などの状態をいう。

(3) 離乳の進行

①離乳の開始後ほぼ1か月間は、離乳食は1日1回与える。離乳食のあとに母乳または育児用ミルクを児の好むまま与える。離乳食のあと以外にも母乳または育児用ミルクは児の欲するままに与えるが、その回数は5か月では通常4回程度、ただし母乳ではもう1～2回多くなることもある。この時期は離乳食を飲み込むこと、その舌ざわりや味に慣れさせることが主な目的であり、離乳食から補給される栄養素量は少なくてもよい。②離乳を開始して1か月が過ぎたころ（生後6か月ころ）から、離乳食は1日2回にしていく。また生後7か月ころからは舌でつぶせる固さのものを与える。母乳または育児用ミルクは離乳食の後に与える2回と、それとは別に3回程度与える。③生後9か月ころから、離乳食は1日3回にし、歯ぐきでつぶせる固さのものを与える。離乳食の量を増やし、離乳食の後の母乳または育児用ミルクは次第に減量し中止していく。離乳食とは別に、鉄欠乏、腎への負担、たんぱく質過剰等を考慮しつつ、母乳または育児用ミルクを1日2回程度与える。

(4) 離乳の完了

離乳の完了とは、形のある食物をかみつぶすことができるようになり、栄養素の大部分が母乳または育児用ミルク以外の食物からとれるようになった状態をいう。その時期は通常生後13か月を中心とした12～15か月ころである。遅くとも18か月ころまでには完了する。

〈注〉食事は1日3回となり、その他に1日1～2回間食を用意する。母乳はこの間に自然にやめるようになる。1歳以降は牛乳またはミルクを1日300～400mlコップで与える。

2. 離乳期の食物

(1) 食品の種類

与える食品は、離乳の段階を経て種類を増やしていく。①特に離乳の初期に、新しい食品を始める時には茶さじ一杯程度から与え、乳児の様子をみながら増やしていく。②離乳の開始のころは米、次いでパン、じゃがいもなどでんぷん質性食品を主にする。なお、調理法に気をつければ野菜、豆腐、白身魚、卵黄（固ゆでにした卵黄だけを用いる）、ヨーグルト、チーズなども用いてもよい。③離乳が進むにつれ、卵は卵黄から全卵へ、魚は白身魚から赤身魚、青皮魚へと進めていく。離乳中期から食べやすく調理した脂肪の少ない鶏肉、豆類、各種野菜、海藻を用いることもできる。ただし、脂肪の多い肉類は少し遅らせる。④野菜には緑黄色野菜を加えることが望ましい。⑤離乳後期以降は、鉄が不足しやすいので赤身の魚や肉、レバー（鉄強化のベビーフード等を適宜用いてもよい）を多く使用する。

また、調理用に使用する牛乳・乳製品の代わりに育児用ミルクを使用する等工夫する。

(2) 食品の調理形態・調理

与える食物は、離乳の進行に応じて食べやすく調理する。①米がゆは、乳児が口の中で押しつぶせるように十分に煮る。初めは「つぶしがゆ」とし、離乳食に慣れてきたら粗つぶし、つぶさないままへと進め、軟飯へ移行する。②たんぱく質性食品、野菜類などは、初めはなめらかに調理し、次第に粗くしていく。③離乳食は、煮た物が中心となる。それぞれの食品のもつ味を生かしながら、薄味でおいしく調理する。

(3) 離乳食のバランス・献立

離乳が進むにつれ、質および量を考え、献立に変化をつける。①離乳を開始して1か月が過ぎた生後6か月ころから、穀類、たんぱく質性食品、野菜・果物の献立を用意する。②離乳中期・後期ころから家族の食事の中の薄味のものも適宜取り入れて、調理法および献立に変化をつけ、偏食にならないように心がける。

3. 離乳食の与え方

〈付表〉 離乳食の進め方の目安

区 分		離乳初期	離乳中期	離乳後期	離乳完了期
月齢 (か月)		5~6	7~8	9~11	12~15
回 数	離乳食 (回)	1→2	2	3	3
	母乳・育児用ミルク (回)	4→3	3	2	※
調 理 形 態		ドロドロ状	舌でつぶせる固さ	歯ぐきでつぶせる固さ	歯ぐきで噛める固さ
一 回 当 た り 量	I 穀類(g)	つぶしがゆ 30→40	全がゆ 50→80	全がゆ(90→ 100)→軟飯80	軟飯 90 →ご飯80
	II 卵(個) 又は豆腐(g) 又は乳製品(g) 又は魚(g) 又は肉(g)	卵黄 2/3 以下	卵黄→全卵 1→1/2	全卵 1/2	全卵 1/2→2/3
		25	40→50	50	50→55
		55	85→100	100	100→120
		5→10	13→15	15	15→18
III 野菜・果物(g)	15→20	25	30→40	40→50	
調理用油脂類・砂糖(g)		各 0→1	各 2→2.5	各 3	各 4

※牛乳やミルクを 1日300~400ml

注:

- 付表に示す食品の量などは目安である。なお、表中の矢印は当該期間中の初めから終わりへの変化(例えば、離乳初期の離乳食 1→2 は 5 か月では 1 回、6 か月では 2 回)を示す。
- 離乳の進行状況に応じた適切なベビーフードを利用することもできる。
- 離乳食開始時期を除き、離乳食には食品 I、II (1 回にいずれか 1~2 品)、III を組み合わせる。なお、量は 1 回 1 食品を使用した場合の値であるので、例えば II で 2 食品使用の時は各食品の使用量は示してある量の 1/2 程度を目安とする。
- 野菜はなるべく緑黄色野菜を多くする。
- 乳製品は全脂無糖ヨーグルトを例として示した。
- たんぱく質性食品は、卵、豆腐、乳製品、魚、肉等を 1 回に 1~2 品使用するが、離乳後期以降は、鉄を多く含む食品を加えたり、鉄強

化のベビーフードを使用する、調理用乳製品の代わりに育児用ミルクを使用する等の工夫が望ましい。

- 離乳初期には固めでにした卵の卵黄を用いる。卵アレルギーとして医師の指示のあった場合には、卵以外のたんぱく質性食品を代替する。くわしくは医師と相談する。
- 豆腐の代わりに離乳中期から納豆、煮豆(つぶし)を用いることができる。
- 海藻類は適宜用いる。
- 油脂類は調理の副材料として、バター、マーガリン、植物油を適宜使用する。
- 塩、砂糖は多すぎないように気をつける。
- はちみつは乳児ボツリヌス症予防のため満 1 歳までは使わない。
- そば、さば、いか、たこ、えび、かに、貝類等は離乳初期・中期には控える。
- 夏期には水分の補給に配慮する。また、果汁やスープ等を適宜与える。

**「保育所保育指針」にみる
“食べる意欲を大切に、食の体験を広げる”
ことにつながる主なねらい、配慮事項等**

〈厚生労働省「保育所保育指針」より抜粋〉

	ねらい	内 容	配慮事項
6 か月未 満児	<ul style="list-style-type: none"> ●一人一人の子どもの生活のリズムを重視して、食欲、睡眠、排泄などの生理的欲求を満たし、生命の保持と生活の安定を図る。 ●個人差に応じて授乳を行い、離乳を進めて、健やかな発育・発達を促す。 	<ul style="list-style-type: none"> ●一人一人の子どもの生理的欲求を十分に満たし、愛情豊かな受容的な関わりにより、気持ちのよい生活ができるようにする。 ●授乳は、抱いて微笑みかけたり、優しく言葉をかけたりしながら、ゆったりとした気持ちで行う。 ●ミルク以外の味やスプーンから飲むことに慣れるようにし、嘱託医などと相談して一人一人の子どもの状態に応じて離乳を開始する。 ●授乳、食事の前後や汚れたときは、優しく言葉をかけながら顔や手を拭く。 	<ul style="list-style-type: none"> ●愛情豊かな特定の大人との継続性のある応答的で豊かな関わりが、子どもの人格形成の基盤となり、情緒や言葉の発達に大きく影響することを認識し、子どもの様々な欲求を適切に満たし、子どもとの信頼関係を十分に築くように配慮する。 ●授乳や食事は清潔に行えるように配慮し、子どもの個人差や健康状態に十分に注意を払う。授乳は、必ず抱いて、子どもの楽な姿勢で行う。一人一人の子どもの哺乳量を考慮して授乳し、哺乳後は、必ず排気させ、吐乳を防ぐ。
6 か月から 1歳3 か月未 満児	<ul style="list-style-type: none"> ●一人一人の子どもの生活のリズムを重視して、食欲、睡眠、排泄などの生理的欲求を満たし、生命の保持と生活の安定を図る。 ●離乳を進め、様々な食品に慣れさせながら幼児食への移行を図る。 ●聞く、見る、触るなどの経験を通して、感覚や手や指の機能を働かそうとする。 	<ul style="list-style-type: none"> ●一人一人の子どもの生理的欲求を満たし、保育士の愛情豊かな受容により気持ちのよい生活ができるようにする。 ●楽しい雰囲気の中で、喜んで食事ができるようにし、嘱託医などと相談して離乳を進めながら、次第に幼児食に移行させる。 ●食事の前後や汚れたときは、顔や手を拭いて、清潔になることの快さを喜ぶようにする。 ●生活や遊びの中での保育士のすることに興味を持ったり、模倣したりすることを楽しむ。 	<ul style="list-style-type: none"> ●授乳、離乳は一人一人の子どもの健康状態や食欲に応じて行うとともに、発育・発達状態に応じて食品や調理形態に変化を持たせるなどして離乳を進め、適切な時期に離乳を完了し、幼児食に移行する。 ●食事においては、咀嚼や嚥下の発達を適切に促せるように、食品や調理形態に配慮し、子どもが自分から食べようとする意欲や行動を大切にしながら適切な援助を行う。 ●食事、排泄などへの対応は、一人一人の子どもの発育・発達状態に応じて、急がせることなく無理のないように行い、上手にできたときにはほめるなどの配慮をする。 ●抱かれたり、一人歩きなどで、身近な自然の素材などに接して楽しむ機会を持ち、子どもの外界への関心を広げるように配慮する。 ●個人差の大きい時期なので、一人一人の子どもの発育・発達状態をよく把握し、子どもが興味を持ち、自分からしてみようとする意欲を大切にし、温かく見守る。

	ねらい	内 容	配慮事項
1 歳3 か月 から 2歳 未満 児	<ul style="list-style-type: none"> ●一人一人の子どもの生理的欲求や甘えなどの依存欲求を満たし、生命の保持と情緒の安定を図る。 ●様々な食品や調理形態に慣れ、楽しい雰囲気の中で食べることができるようにする。 ●安心できる保育士との関係の下で食事、排泄などの活動を通して、自分でしようとする気持ちが芽生える。 ●身の回りの様々なものを自由にいじって、外界に対する好奇心や関心を持つ。 	<ul style="list-style-type: none"> ●一人一人の子どもの気持ちを理解し、受容することにより、子どもとの信頼関係を深め、自分の気持ちを安心して表すことができるようにする。 ●楽しい雰囲気の中で、昼食や間食が食べられるようにする。 ●スプーン、フォークを使って一人で食べようとする気持ちを持つようにする。 ●食事の前後や汚れたときは顔や手を拭いて、きれいになった快さを感じることができるようにする。 ●自然物などに自分から関わり、十分に遊ぶ。 	<ul style="list-style-type: none"> ●食欲や食事の好みに偏りが現れやすい時期なので、日常の心身の状態を把握しておき、無理なく個別に対応する。 ●食事は、一人一人の子どもの健康状態に応じ、無理に食べさせないようにし、自分でしようとする気持ちを大切にす。また、食事のときには、一緒に噛むまねをして見せたりして、噛むことの大切さが身につくように配慮する。 ●個人差の大きい時期なので、一人一人の子どもの発育・発達状態をよく知り、楽しい雰囲気をつくるなどして、子どもが興味を持ち、自分から楽しめるように配慮する。 <p>自分でしようとしているときや何かに熱中しているときには温かく見守る。また、子どもの発見や驚きを見逃さず受け止め、好奇心や興味を満たすようにする。</p>
2 歳 児	<ul style="list-style-type: none"> ●一人一人の子どもの欲求を十分に満たし、生命の保持と情緒の安定を図る。 ●楽しんで食事、間食をとることができるようにする。 ●安心できる保育士との関係の下で、食事、排泄などの簡単な身の回りの活動を自分でしようとする。 ●身の回りのものや親しみの持てる小動物や植物を見たり、触れたり、保育士から話を聞いたりして興味や関心を広げる。 ●保育士を仲立ちとして、生活や遊びの中で言葉のやりとりを楽しむ。 	<ul style="list-style-type: none"> ●一人一人の子どもの気持ちを理解し、受容することにより、子どもとの信頼関係を深め、自分の気持ちを安心して表すことができるようにする。 ●楽しい雰囲気の中で、自分で食事をしようとする気持ちを持たせ、嫌いなものでも少しずつ食べられるようにする。また、食事の後、保育士の手助けによって、うがいなどを行うようにする。 ●顔を拭く、手を洗う、鼻を拭くなどを保育士の手を借りながら少しずつ自分でする。 ●身の回りの小動物、植物、事物などに触れ、それらに興味、好奇心を持ち、探索や模倣などをして遊ぶ。 ●生活に必要な簡単な言葉を聞き分け、また、様々な出来事に関心を示し、言葉で表す。 	<ul style="list-style-type: none"> ●食事、排泄、睡眠、衣類の着脱など生活に必要な基本的な習慣については、一人一人の子どもの発育・発達状態、健康状態に応じ、十分に落ち着いた雰囲気の中で行うことができるようにし、また、その習慣形成に当たっては、自分でしようとする気持ちを損なわないように配慮する。 ●食事の前後、排泄の後などにおいては、自分で清潔にしようとする気持ちが持てるように配慮し、一人でできたときは十分にほめるようにする。 ●自然や身近な事物などへの興味や関心を広げていくに当たっては、安全や衛生面に配慮しながら、それらと触れ合う機会を十分に持つようにする。 <p>また、保育士がまず親しみや愛情を持って関わるようにして、子どもが自分からしてみようと思う気持ちを大切にす。</p> <ul style="list-style-type: none"> ●生活や遊びの中で、子どものつぶやきやくさなどに共感しながら、表現の喜びや芽生えを育てるように配慮する。

	ねらい	内 容	配慮事項
3 歳 児	<ul style="list-style-type: none"> ●一人一人の子どもの欲求を十分に満たし、生命の保持と情緒の安定を図る。 ●楽しんで食事や間食をとることができるようにする。 ●食事、排泄、睡眠、衣服の着脱などの生活に必要な基本的な習慣が身につくようにする。 ●身近な動植物や自然事象に親しみ、自然に触れ、十分に遊ぶことを楽しむ。 ●身近な環境に興味を持ち、自分から関わり、生活を広げていく。 ●生活に必要な言葉がある程度分かり、したいこと、して欲しいことを言葉で表す。 	<ul style="list-style-type: none"> ●食事、排泄、睡眠、休息など生理的欲求が適切に満たされ、快適な生活や遊びができるようにする。 ●楽しい雰囲気の中で、様々な食べ物を進んで食べようとする。 ●手伝いをすることを喜ぶ。 ●身近な動植物をはじめ自然事象をよく見たり、触れたりなどして驚き、親しみを持つ。 ●あいさつなど生活に必要な言葉を使う。 ●身の回りの様々なものの音、色、形、手ざわりなどに気づく。 	<ul style="list-style-type: none"> ●身の回りのことは一応自分でできるようになるが、自分でしようとする気持ちを大切にしながら、適切な援助をするように配慮する。 ●食事は、摂取量に個人差が生じたり、偏食が出やすいので、一人一人の心身の状態を把握し、楽しい雰囲気の中でとれるように配慮する。 ●身近の様々なものに興味を持つので、その興味、探索意欲などを十分に満足させるように環境を整え、保健、安全面に留意して意欲的に関わられるようにする。 ●子どもが話したいことの意味をくみ取るように努め、話したいという気持ちを十分に満たすことができるように配慮する。 ●身近なものに直接触れたり扱ったりして、新しいものに驚いたり不思議に思うなど感動する経験が広がるように配慮する。 ●一人一人の子どもの興味や自発性を大切に、自分から表現しようとする気持ちが育つように配慮する。
4 歳 児	<ul style="list-style-type: none"> ●一人一人の子どもの欲求を十分に満たし、生命の保持と情緒の安定を図る。 ●友達と一緒に食事をしたり、様々な食べ物を食べる楽しさを味わうようにする。 ●自分でできることに喜びを持ちながら、健康、安全など生活に必要な基本的な習慣を次第に身につける。 ●身近な動植物に親しみ、それらに関心や愛情を持つ。 ●人の話を聞いたり、自分の経験したことや思っていることを話したりして、言葉で伝える楽しさを味わう。 ●身近な事物などに関心を持ち、それらの面白さ、不思議さ、美しさなどに気づく。 	<ul style="list-style-type: none"> ●食事、排泄、睡眠、休息など生理的欲求が適切に満たされ、快適な生活や遊びができるようにする。 ●食べ慣れないものや嫌いなものでも少しずつ食べようとする。 ●手伝ったり、人に親切にすることや、親切にされることを喜ぶ。 ●身近な動植物の世話を楽しんで行い、愛情を持つ。 ●自然や身近な事物・事象に触れ、興味や関心を深める。 ●日常生活に必要なあいさつをする。 ●友達との会話を楽しむ。 ●様々なものの音、色、形、手ざわりなどに気づき、驚いたり感動したりする。 	<ul style="list-style-type: none"> ●子どもの気持ちを温かく受容し、個人差を考慮して、子どもが安定して活動できるように配慮する。 ●健康、安全など生活に必要な基本的な習慣は、一人一人の子どもと保育士の親密な関係に基づいて、日常生活の直接的な体験の中で身につくように配慮する。 ●動植物の飼育や栽培の手伝いを通して、それらへの興味や関心を持つようにし、その成長・変化などに感動し、愛護する気持ちを育てるようにする。 ●家庭や地域の実態に即して、様々な経験ができるようにし、子どもの発見や驚きを大切にして、社会や自然の事象に関心を持つように配慮する。 ●子どものイメージが湧き出るような素材、用具などを用意して、のびのびと表現できるように配慮する。

	ねらい	内容	配慮事項
5 歳 児	<ul style="list-style-type: none"> ●一人一人の子どもの欲求を十分に満たし、生命の保持と情緒の安定を図る。 ●食事をするこの意味が分かり、楽しんで食事や間食をとるようにする。 ●自分でできることの範囲を広げながら、健康、安全など生活に必要な基本的習慣や態度を身につける。 ●身近な社会や自然の環境と触れ合う中で、自分たちの生活との関係に気づき、それらを取り入れて遊ぶ。 ●様々な機会や場で活発に話したり、聞いたりして、生活の中で適切に言葉を使う。 ●身近な社会や自然事象への関心が高まり、様々なものの面白さ、不思議さ、美しさなどに感動する。 	<ul style="list-style-type: none"> ●食事、排泄、睡眠、休息など生理的欲求が適切に満たされ、快適な生活や遊びができるようにする。 ●体と食物の関係に関心を持つ。 ●友達と一緒に食事をし、食事の仕方が身につく。 ●身近な動植物に関心を持ち、いたわり、世話をする。 ●身近にいる大人が仕事をしている姿を見て、自らも進んで手伝いなどをしようとする。 ●親しみをもって日常のあいさつをする。 ●様々な音、形、色、手ざわりなどを周りのものの中で気づいたり見つけたりして楽しむ。 	<ul style="list-style-type: none"> ●健康、安全など生活に必要な基本的な習慣や態度が身につく、自分の体を大切にしようとする気持ちが育ち、自主的に行動することができるように配慮する。 ●一人一人の子どもが友達と関わる中で、個人や社会生活に必要な習慣や態度が身につくように配慮する。 ●飼育・栽培を通して、動植物がどのようにして生きているのか、育つのか、興味を持ち、生命が持つ不思議さに気づくようにする。 ●動植物と自分たちの生活との関わりに目を向け、それらに感謝やいたわりの気持ちを育てていくようにする。 ●身近にいる大人の仕事をみて、自分の生活と大切な関わりのあることに気づくように配慮する。 ●個人差を考慮して、見たこと、聞いたこと、感じたこと、考えたことを言葉で表現できる雰囲気をつくるように配慮する。
6 歳 児	<ul style="list-style-type: none"> ●一人一人の子どもの欲求を十分に満たし、生命の保持と情緒の安定を図る。 ●できるだけ多くの種類の食べ物を取り、楽しんで食事や間食をとるようにする。 ●体や病気について関心を持ち、健康な生活に必要な基本的な習慣や態度を身につける。 ●身近な人との関わりの中で、人の立場を理解して行動し、進んで集団での活動に参加する。 ●身近な社会や自然の環境に自ら関わり、それらと自分たちの生活との関係に気づき、生活や遊びに取り入れる。 ●自分の経験したこと、考えたことなどを適切な言葉で表現し、相手と伝え合う楽しさを味わう。 	<ul style="list-style-type: none"> ●食事、排泄、睡眠、休息など生理的欲求が適切に満たされ、快適な生活や遊びができるようにする。 ●体と食物の関係について関心を持つ。 ●休息するわけが分かり、運動や食事の後は静かに休む。 ●清潔にしておくことが、病気の予防と関係があることが分かり、体や衣服、持ち物などを清潔にする。 ●身近な動植物に親しみ、いたわったり、進んで世話をしたりする。 ●大人が仕事をするこの意味が分かり、工夫して手伝いなどをするようになる。 ●季節により自然に変化があることが分かり、それについて理解する。 ●みんなで共通の話題について話し合うことを楽しむ。 ●様々な音、形、色、手ざわり、動きなどに気づき、感動したこと、発見したことなどを創造的に表現する。 	<ul style="list-style-type: none"> ●健康、安全など生活に必要な基本的な習慣や態度を身につけることの大切さを理解し、適切な行動を選択することができるように配慮する。 ●身近に住んでいる様々な人と交流し、共感し合う体験を通して人と関わることの楽しさや大切さを味わうことができるように配慮する。 ●動植物との触れ合いや飼育・栽培などを通して、自分たちの生活との関わりに気づき、感謝の気持ちや生命を尊重する心が育つようにする。 ●飼育・栽培を通して、生命を育む自然の摂理の偉大さに畏敬の念を持つように配慮する。 ●大人の仕事の意味が分かり、手伝いなど積極的に保育に組み入れるように配慮する。 ●子どもが、自分の伝えたいことがしっかり相手に伝わる喜びを味わうため、人前で話す機会や場面をできるだけ多く用意する。 ●表現しようと思うもののイメージが豊かに湧くような雰囲気をつくり、様々な材料や用具を適切に使えるようにしながら、表現する喜びを味わえるように配慮する。

食に関する指導

〈食に関する指導の目標〉

生涯にわたって健康で生き生きとした生活を送ることを目指し、児童一人一人が正しい食事の在り方や望ましい食習慣を身に付け、食事を通じて自らの健康管理ができるようにすること。
また、楽しい食事や給食活動を通じて、豊かな心を育成し社会性を涵養すること。

〈食に関する指導の基本的考え方〉

	低学年	中学年	高学年
体の健康	<ul style="list-style-type: none"> ● 給食ではいろいろな食品が使用されていることを知る。 ● 日常食べている食品の名前や形が分かる。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 1日3度の食事をよくかんで、しっかり食べることの大切さが分かる。 ● 食べ物は、その働きによって3つに分類することができることを知る。 ● 給食の献立には、3つの働きがある食べ物が、バランスよく取り入れられていることが分かる。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 健康の保持増進のためには、規則正しい1日3度のバランスの良い食事が大切であることが分かる。 ● 自分たちの健康の保持増進には、学校給食が大きな役割を果たしていることが分かる。
心の育成	<ul style="list-style-type: none"> ● 友だちと仲良く給食を食べることができる。 ● 給食での準備や後片付けなどの当番活動を通して協力することが、楽しい給食時間になることを知ることができる。 ● 食べ物は自然の恵みで作られており、人間も同じ自然の恵みで生きていることを知り、それをもって自分が成長していることが分かる。 	<ul style="list-style-type: none"> ● グループで協力し、楽しい雰囲気の中で給食を食べることができる。 ● 友だちと協力して給食の準備や後片付けなどの当番活動ができる。 ● 学校給食を通して自分を支えてくれる人々や友だちに感謝の気持ちを持つことができる。 ● 食べ物ははぐくむ自然のすばらしい仕組みを知ることができる。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 食事のマナーについて考え、会話を楽しみながら気持ちよく食事をすることができる。 ● 当番活動や委員会活動などで、安全や衛生に気をつけながら運搬や配膳ができる。 ● 学校給食を通して、協力することの大切さを知り、自分たちを支えてくれる人々や周囲の友だちに感謝し、それに応えることができる。 ● 自然界の中で動植物と共に生きている自分の存在について考え、自然を大切にしようとする心を持つことができる。

	低学年	中学年	高学年
社会性の 涵養	<ul style="list-style-type: none"> ● 給食室で働く人たちに感謝の気持ちを持つことができる。 ● 協力して準備や後片付けができる。 ● グループで楽しく会食することができる。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 自分たちの食べている給食は、地域やそこに住む人々と深いつながりがあることが分かる。 ● 係や当番活動など、自分に与えられた仕事は安全と衛生に注意して行うことができる。 ● 自分たちの食生活は他地域や諸外国とも深いかわりがあることが分かる。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 食料の生産・流通・消費にかかわる工夫や努力について知り、関係する人々へ感謝の気持ちを持つことができる。 ● 当番活動や委員会活動などで、安全や衛生に気をつけながら運搬や準備ができる。また、グループのリーダーとして自覚と責任を持って行動することができる。 ● 地域に昔から伝わる食文化や歴史について関心を持つことができる。 ● 外国の食文化を通して、外国とのつながりについて考えることができる。
自己管理能 力の育成	<ul style="list-style-type: none"> ● 自分の健康のため、給食を食べようと努力することができる。 ● 食に関わる行事に積極的に参加することができる。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 給食をもとに、栄養のバランスを考えた食事を心がけることができる。 ● 食に関わる行事に積極的に参加し、自分の食生活を見つめることができる。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 自分の健康を食事、運動、休養及び睡眠の生活習慣から考え、バランスのとれた規則正しい食事を心がけることができる。 ● 食に関わる行事を計画したり、積極的に参加したりすることができる。 ● 自分の食生活を見つめ直し、よりよい食習慣を形成しようと努力することができる。

(資料：文部科学省「食に関する指導参考資料」(平成12年3月)をもとに作成)

「食を通じた子どもの健全育成（－いわゆる「食育」の視点から－）

のあり方に関する検討会」の開催経緯

第1回	6月19日（木）	食を通じた子どもの健全育成のねらい及び目標について
第2回	7月29日（火）	発育・発達過程における特徴について
第3回	9月 4日（木）	発育・発達過程に応じた“食べる力”について
第4回	10月28日（火）	“食べる力”を育むための具体的支援方策について
第5回	11月20日（木）	“食べる力”を育むための具体的支援方策について
第6回	1月 8日（木）	検討会報告書（案）について
第7回	2月19日（木）	検討会報告書とりまとめ

「食を通じた子どもの健全育成（－いわゆる「食育」の視点から－）のあり方に関する検討会」名簿

（敬称略、五十音順）

氏 名	所 属
足立 己幸	女子栄養大学栄養学部教授
上原 正子	愛知県教育委員会健康学習課主任主査
岡田 加奈子	千葉大学教育学部助教授
加藤 則子	国立保健医療科学院生涯保健部母子保健室長
佐藤 幸也	岩手大学教育学部助教授
星 みつる	脚本家
御園 愛子	社会福祉法人豊福社会みつわ台保育園長
○村田 光範	和洋女子大学大学院総合生活研究科教授
吉池 信男	独立行政法人国立健康・栄養研究所健康・栄養調査研究部長
吉田 隆子	NPO法人こどもの森理事長
渡辺 久子	慶應義塾大学医学部講師

（○座長）

楽しく食べる子どもに

～食から★はじまる★健やかガイド～



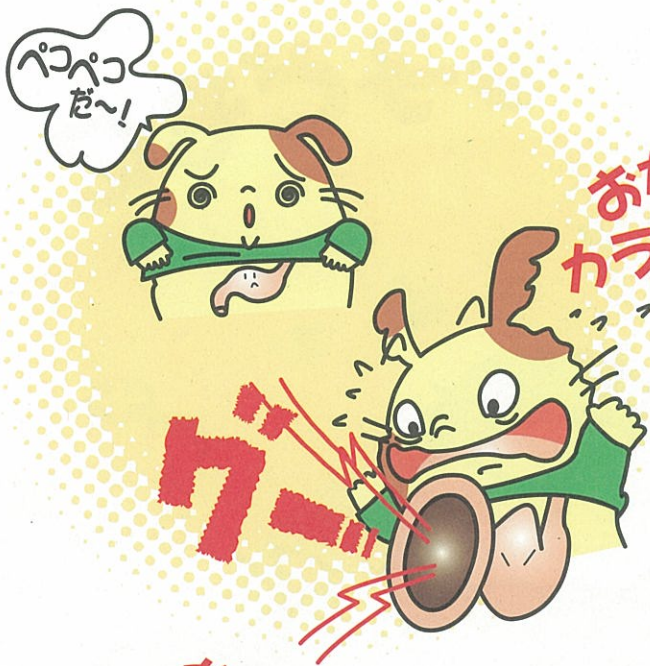
「食」は、子どもの健やかな心と身体の発達に欠かせない大切なテーマです。授乳期から「食」の大切さを意識し、豊かな食の体験を積み重ねていくことで、子どもは生涯にわたって健康で楽しい食生活を送ることができます。

「食からはじまる健やかガイド」は、毎日の生活の中で子どもの気づきを大切に、どのように支援したらよいかをまとめたものです。



厚生労働省

<http://www.mhlw.go.jp/>



おなかガ-ガー!
 かん
 カラダで感じるおいしい時間^{じかん}

～食事のリズムがもてる～

身体は暑ければ汗をかくし、お腹が減ればグー！と鳴ります。思いっきり遊んだ後は、「おなかすいた！」が飛び出します。幼い頃からぐっすり眠って、たっぷり遊び、空腹を感じられるようになれば、次第に食欲や生活のリズムが健康にはとても大切であることがわかるようになります。1日3回の「いただきます・ごちそうさま・ありがとう」でメリハリのある生活を。

食事のとき、おなかはずいていますか？

かみがみ-かむかむ-
 おいしさかモン!

～食事を味わって食べる～

食事の楽しさは、おいしさを知ることからはじまります。離乳食の頃からさまざまな味を経験し、いろいろな食品を見て、触ることで、食べようとする意欲が育ちます。おいしさの発見をくり返すうちに、おいしさは味覚だけではなく、匂いや音、見た目、歯ごたえ、一緒に食事をする人や環境も大切であることがわかるようになります。おいしさを見つけられますか？



ハグリン

出身地：ワクワクわく星

特技：「だっこ、だっこ
 (ハグハグ)して〜！」と
 甘えること

おいしく食べると
 『かみ かみ かむかむ
 おいしさ かモン』
 と歌う。

※キャラクターデザイン・星みつる





いっしょに食べると、
つっろまで満腹!

～一緒に食べたい人がいる～

「仲間やみんなで食べるとおいしい!」と感じるのは、相手と気持ちが通じて心がわくわくしているからです。幼い頃からみんなで食べる楽しさを体験していると、人の気持ちがよくわかるようになり、思いやりの心が育ちます。子どもと一緒に食事の準備や後片づけをすることで共通の話題が生まれ、食卓が家族のコミュニケーションの場となるでしょう。

食事の時間は楽しいですか?

やりたい! できた!
キッチン発、わくわく料理

～食事づくりや準備にかかわる～

子どもの食事づくりやお手伝いは、生活技術を高めるばかりでなく、マナーや習慣を覚え、家族のコミュニケーションをはかるいいチャンスです。幼い頃から料理や買いものなど食事の準備を体験させながら、ときには栽培や収穫などを通して、子どものできることを増やしていきましょう。

一緒に食事づくりをしていますか?



食べるミアワセ、大発見!
食とカラダに感じて、ピッ!

～食生活や健康に主体的にかかわる～

「食べたいもの」を話しあったり、食事の準備を一緒にしたり、本や遊びを通して食べものや身体の話に親しんだりしていると、食べものに興味と関心を持てる子どもに育ちます。さらに、子ども自身が家族や友だちに伝えることで、食への興味と関心は、地域や社会へと広がります。

食べものの話をよくしていますか?

子どもの「食」に関する取組は、
地域のさまざまな機関で行われています。
地域のさまざまな機関で、
子どもの「食」に関する情報に出会うことができます。

保育所

毎日の保育や食事を通して、
さまざまな食に関する体験活動が
行われています。
また、子育てに必要な離乳食など
食事の作り方に関する
支援も行っています。

地域子育て支援センター

地域の子育て中の方々に對して、
育児相談などによる支援のなかで、
基本的な生活習慣としての
食事に関する相談を行っています。

児童館・児童センター

親と子の食事セミナーなど、
食事の楽しさを学びながら、
親子や親どうし、子どもどうしの
交流をはかっていく事業も
進めています。



ボランティア

食生活改善推進員など
地域ではボランティアの方々による
活動として、親子料理教室なども
行われています。

保健センター

健診のときや、離乳食教室などで、
管理栄養士など食に関する
専門家の相談が
受けられます。

NPO

食に関する取組を
実践する人々を中心となって、
支援活動を行う非営利の団体(NPO)も
食に関する情報提供などを
行っています。

子育てサークル

子育て中の方々が
自主的に子どもを連れて集まり、
子どもたちを遊ばせながら、
学習や情報交換を
進めるなかで、食に関する
テーマもあります。

地域や機関の状況に応じて、子どもの「食」に関する取組や情報の内容もさまざまです。
市町村の窓口や広報、インターネットなどを通じて、興味のある取組や情報を見つけ、
参加して、子どもと一しょに食べる楽しさを発見していきましょう。

えが

成長曲線を 描いてみましょう



成長曲線とは

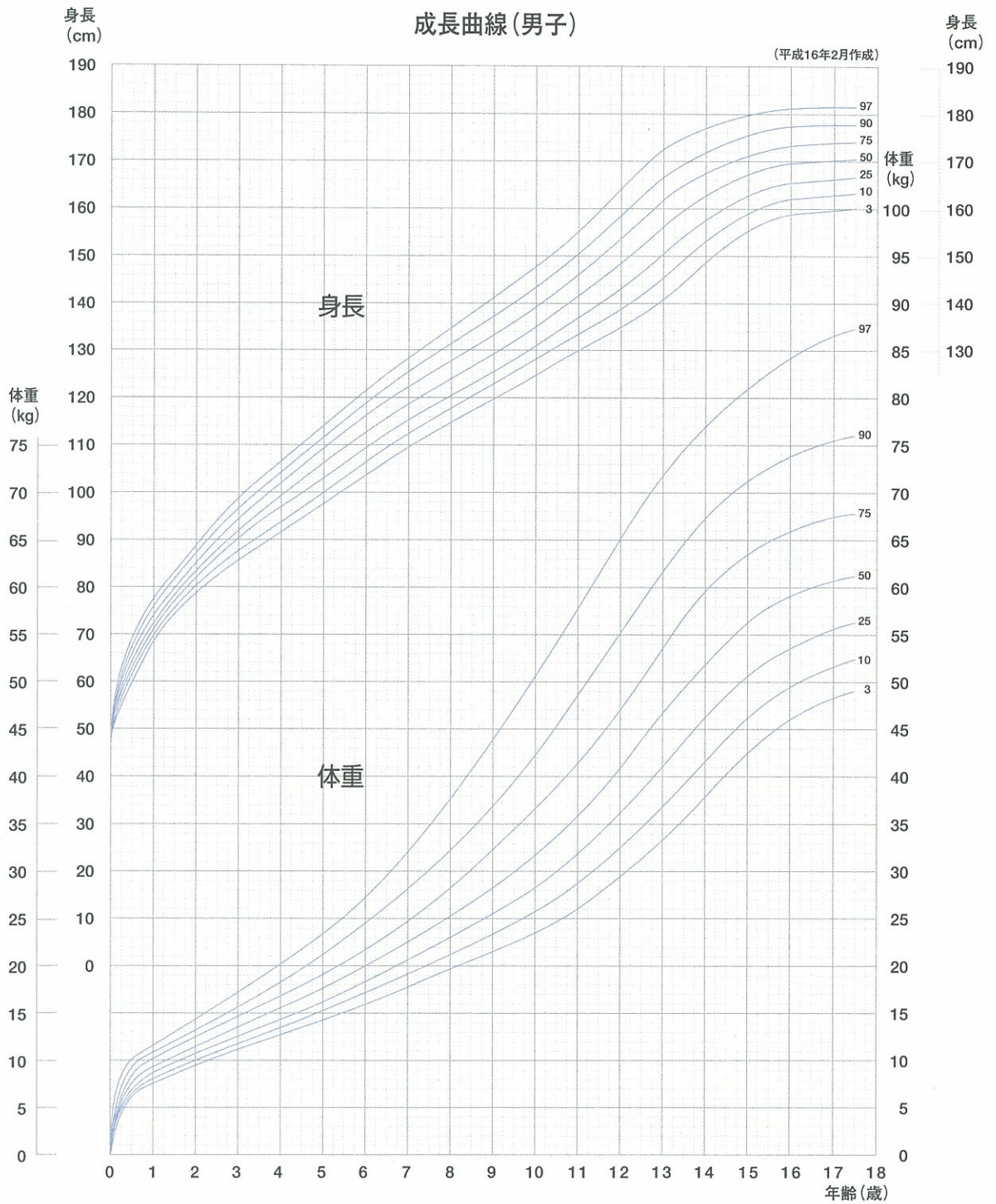
身長と体重で成長曲線を描くことができます。
からだの大きさや発育のスピードは一人ひとり違います。
身長や体重を書き入れていくと、自分のからだの成長のようすがわかります。

厚生労働省
<http://www.mhlw.go.jp/>



自分の身長と体重を書き入れ

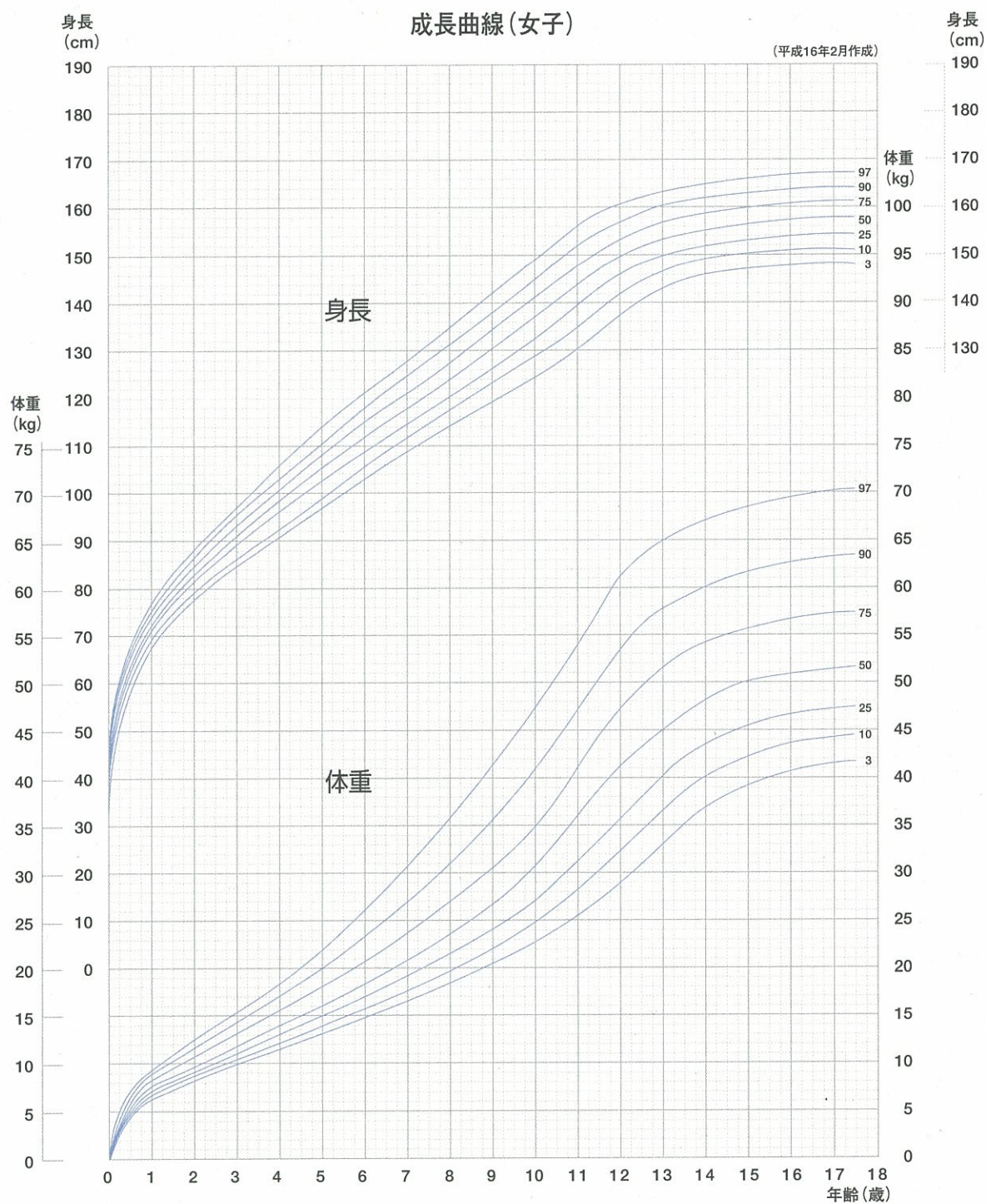
- 身長、体重は、曲線のカーブにそっていますか。
- 体重は、異常に上向きになっていませんか。
- 体重は、低下していませんか。



て、その変化を見てみましょう



身長や体重を書き入れる成長曲線作成図のまんなかの曲線(50のライン)が標準の成長曲線になります。からだの大きさが違って、それぞれの曲線のカーブにそっているかどうかで、成長のようすがわかります。

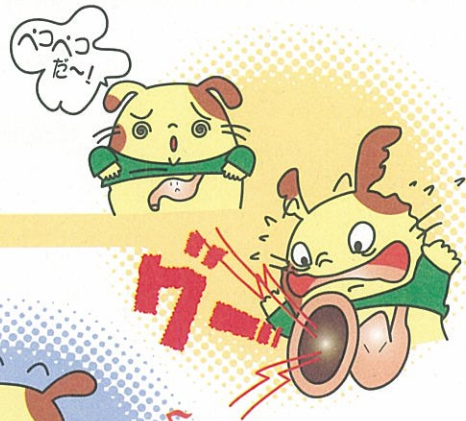


毎日の生活のなかで、
「食」を大切にしていますか。
「食」の大切さを伝えていきますか。

おなかが、グー! カラダで感じるおいしい時間

～食事のリズムがもてる～

食事のとき、おなかはずいていますか?



がみがみ、かむかむ、 おいしさかモン!

～食事を味わって食べる～

よくかんでゆっくり食べていますか?



いっしょに食べると、 つころまで満腹!

～一緒に食べたい人がいる～

楽しく食事をしていますか?



やいたい! できた! キッチン発、わくわく料理

～食事づくりや準備にかかわる～

食事づくりに挑戦していますか?



食べるミアワセ、大発見! 食とカラダに感じて、ピッ!

～食生活や健康に主体的にかかわる～

自分の健康的な体重を知っていますか?



