

「食を通じた子どもの健全育成(一いわゆる「食育」の視点から一)の
あり方に関する検討会」報告書(楽しく食べるこどもに～食からはじまる
健やかガイド～)について

「食を通じた子どもの健全育成(一いわゆる「食育」の視点から一)のあり方に関する検討会」においては、次代を担う子どもが「食」を通して心身ともに健やかに育つための取組を一層充実させていくために、子どもの「食」に関する支援ガイドの作成に向けて、昨年6月より検討を行ってきたところであるが、本日、下記のとおり、最終報告書が取りまとめられたので、公表する。

記

1 検討会の経緯

近年、子どもの食をめぐっては、発育・発達の重要な時期にありながら、栄養素摂取の偏り、朝食の欠食、小児期における肥満の増加、思春期におけるやせの増加など、問題は多様化、深刻化し、生涯にわたる健康への影響が懸念されている。

また、親の世代においても食事づくりに関する必要な知識や技術を十分有していないとの報告がみられ、親子のコミュニケーションの場となる食卓において家族そろって食事をする機会も減少している状況にある。

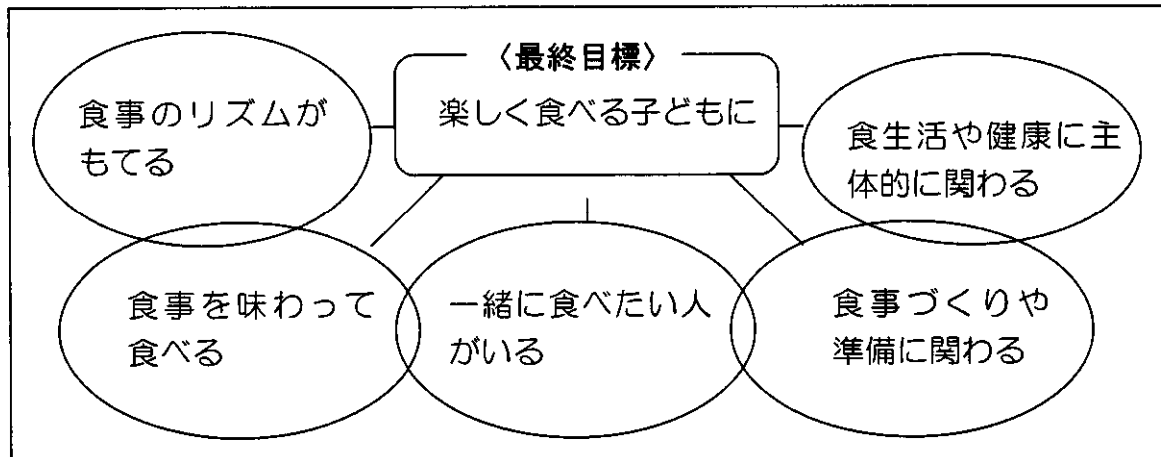
これらの問題に対応するため、食を通じて、親子や家族との関わり、仲間や地域との関わりを深め、子どもの健やかな心と身体の発達を促すことをねらいとし、家庭や社会の中で、子ども一人ひとりの“食べる力”を豊かに育むための支援づくりを進める必要があることから、学識経験者や子どもの食に関わる実践者等に参集を求め、食を通じた子どもの健全育成のあり方について検討を行うこととし、昨年6月より7回にわたり検討を行ってきた。

2 検討会報告書の概要

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。

2) 食を通じた子どもの健全育成の目標



3) 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」に関わっている。「食を営む力」を育むために、授乳期から思春期まで、その発育・発達過程に関わる主な特徴（報告書9頁参照）に応じて、具体的にどのような“食べる力”を育んでいけばよいのかをとりまとめた（報告書13頁参照）。

各期における主な“食べる力”は下記のとおり。

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

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

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

4) “食べる力”を育むための具体的支援方策（例）について

①子どもが生活あるいは学習を行う機関を中心にした支援方策

（例）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、地域など

②具体的な“食べる力”を育むための支援方策

（例）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、「成長曲線」を活用し、成長の経過を確認していくことで早期発見を図るための方法の提案（報告書70～73頁参照）

3 報告書の啓発・普及について

報告書の啓発・普及にあたり、本検討会では、下記の2つのリーフレットについても議論を進め、作成することとしている。

①乳幼児の保護者向けに「楽しく食べる子どもに 食から★はじまる★健やかガイド」を作成。（毎日の生活のなかで、子どもの気づきを大切にし、どのように支援したらよいかをまとめたもの。）

2) 小学校高学年から中学生向けに「成長曲線を描いてみましょう」を作成。（子ども自身が成長曲線を描くことで自分の成長を知り、自分の身体を大切にする力を育むとともに、肥満や思春期やせ症の早期発見に役立てるもの。）