

子どもの食に関する取組（例）について

- 食生活指針（文部科学省・厚生労働省・農林水産省）
- 「保育所保育指針（厚生労働省）」にみられる食事の課題
- 食生活学習教材（小学生用・中学生用）（文部科学省）
- 各自治体における食育に関する取組
 - － 21世紀を担う子どもたちの食育ガイドライン
（東京都南多摩保健所）
 - － 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）
 - － 食育実践ガイド（静岡県健康福祉部）

食生活指針

(文部科学省、厚生労働省、農林水産省)

○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 と 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)

- ・買いすぎ、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ましょう。
- ・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ましょう。
- ・子どものころから、食生活を大切にしましょう。

「保育所保育指針」にみられる食事の課題

(「保育所保育指針」の保育の内容より食事に関する記述を抜粋)

◆ 6ヶ月未満児

- ・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十分に満たし、生命の保持と生活の安定を図る。
- ・一人ひとりの子どもの食欲などの生理的欲求を十分に満たし、気持ちのよい生活ができるようにする。
- ・一人ひとりの子どもの状態に応じて離乳を開始する。

◆ 6ヶ月～1歳3ヶ月未満児

- ・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十分に満たし、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。
- ・楽しい雰囲気の中で、喜んで食事ができるようにする。
- ・咀嚼やえん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、排泄などの対応は、一人ひとりの子どもの発育・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。

◆ 1歳3ヶ月～2歳未満児

- ・様々な食品や調理形態になれ、楽しい雰囲気の下で食べる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。
- ・食事は、一人ひとり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る。また、食事のときには、一緒に噛むまねをして見せたり、噛むことの大切さが身につくように配慮する。

◆ 2歳児

- ・楽しんで食事や間食をとる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。

◆ 3 歳児

- ・ 楽しんで食事や間食をとること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。
- ・ 食事は、摂取量に個人差が生じたり、偏食が出やすいので、一人ひとり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。

◆ 4 歳児

- ・ 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。
- ・ 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。

◆ 5 歳児

- ・ 食事をするこのの意味がわかり、楽しんで食事や間食をとるようにする。
- ・ 体と食物の関係に関心を持つ。

◆ 6 歳児

- ・ 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。
- ・ 体と食物との関係について関心をもつ。

自治体における食育に関する取組

- 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)

【食育の到達目標】

食の楽しさ、大切さがわかる

〈食育目標〉

- 1 食に関心を持つ
- 2 適切な食行動ができる
- 3 決まった時間にしっかり食べる
- 4 食の正しい知識を知る
- 5 食事づくりに参加する
- 6 楽しくおいしく食事ができる

食育の項目

6つの食育目標について、それぞれ具体化すると、21の食育項目（表1）になりました。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します。

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
3 決まった時間にしっかり食べる	⑨ 生活リズムと食事の関連がわかる
	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
4 食の正しい知識を知る	⑬ 肥満・やせなど、からだの発育と食事の関連がわかる
	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
5 食事づくりに参加する	⑱ 配膳、片付け、調理の手伝いをする
	⑲ 食物の栽培や収穫を経験する
6 楽しくおいしく食事ができる	⑳ 友達や家族と一緒に食べる。(共食)
	㉑ 食事を楽しむ

食育とは

『食べることの意味を理解し、一人ひとりが自立的に食生活を営む力を育てることや、それを実現しやすい食環境づくり、それらを支援・推進するネットワークづくり』

(日本栄養士会「子どもの健康づくりと食育の推進・啓発事業」より)

食育のすすめ方と実施時期のめやす

はスクール等により、約2/3の子ともができる事項。その他は、保育所保育指針等を参考にし、働きかけを始める時期をあらわす。

食育目標	項目	0歳					1歳					2歳					3歳					4歳					5歳					6歳															
		2	4	6	8	10	2	4	6	8	10	2	4	6	8	10	2	4	6	8	10	2	4	6	8	10	2	4	6	8	10	2	4	6	8	10											
食に関心を持つ	① 食とおして季節感や伝統行事を知る						旬の食品を使用した料理を食べる					行事食を体験する					食品の名前がわかる					行事食がわかる																									
	② 食事時のあいさつをする						挨拶者があいさつをしてみせる					あいさつを仕事で表す					あいさつをいう															栽培者、調理者、食品への感謝とともにあいさつをする															
	③ 食事前に手洗いをする						食事前に手をふいてもらう					食事前に手を洗ってもらう					手伝ってもらい自分で洗おうとする					自分で洗う										手洗いの意味がわかり、自分で上手に洗う															
	④ きちんとした姿勢で食べる						抱かれて食べる					座って食べる													食器を持ち、よい姿勢で食べる																						
	⑤ 箸・スプーンなど食具が上手に使える						手にもって食べる					スプーンを使い自分で食べるようにする					スプーンで少しずつ食べられる					箸が使える					箸でこぼさずに食べられる																				
	⑥ むし歯と食事の関連がわかる						決まった時間に食事や間食をとる					歯をみがこうとする									歯後のフクフクが気になる					歯みがきを自分からする										歯みがきを意味、虫歯になりにくい食べ方がわかる											
	⑦ ひどい偏食・好き嫌いが強い						機能的に食べられる形態の食品をいろいろ経験する					嫌いなものでも少しずつ食べられるようにする									たいていの食品が摂取可能となるのでいろいろな食品を体験する					虫歯になりやすい食品がわかる										ひどい偏食をしない											
	⑧ いろいろな味覚がわかる						うす味に慣れる					甘味、塩味、旨み以外の味を体験する																											いろいろな味覚を受け入れる								
決まった時間にしっかり食べる	⑨ 生活リズムと食事の関連がわかる						決まった時間に食事をする																	決められた時間に食事ができる															決まった時間に食事をするようにし、その必要性を理解する								
	⑩ 毎日朝食を食べる						朝食を食べる																															朝食を食べる必要性を理解する 活動に支障のないような朝食をとる習慣が身につく									
	⑪ よく噛むことができる						よく噛むまねをしてみせる													たいていの食品は機能的に摂取可能となるので、よく噛むようにする																			注意してよく噛むようにする								
	⑫ ひどいむら食い・遊び食べがない						規則的に食事をする													食事中歩きまわらずに座って食べる																											
食の正しい知識を知る	⑬ 肥満・やせなど、からだの発育と食事の関連がわかる																																					発育、活動するために食事をする必要があることがわかる さとうなどのとりすぎはよくないことがわかる 食事を食べ過ぎても、少なすぎても発育に達しないことがわかる 体と食べ物の関係について関心をもつ									
	⑭ 安全な食事に注意する											落ちたものを拾って食べない																											手洗い等とおして清潔を保つことが健康上必要だとわかる 着色料などの添加物に関心をもつ								
	⑮ 必要な栄養素や食事の量がわかる											適切な量の給食を食べる									いろいろな食品があることを知る																			食べ物や栄養素の働きを知る							
	⑯ バランスのよい食事がわかる											もっと欲しい、もういらぬの意思表示ができる									いろいろな食べ方があることを知る																			自分の食べられる食事の量がわかる							
	⑰ 間食のとり方がわかる											適切な間食を食べる																											主食、主菜、副菜の3つのお皿があることがわかる 赤、黄、緑の栄養バランスがわかる								
食事づくりに参加する	⑱ 配膳、片付け、調理の手伝いをする											食事ですよの声をかける					配膳の手伝いをする									片付けを手伝う															包丁で切るなど簡単な調理をすることができる						
	⑲ 食物の栽培や収穫を経験する																			ちぎるなど簡単な調理をする					成長を楽しみに待つ					栽培の手伝いをとおして興味や関心を高める											収穫を喜び、作物に感謝する						
楽しくおいしく食事ができる	⑳ 友達や家族と一緒に食べる(共食)											友達と一緒に食べる													一緒に食べることを楽しむ															集団での食事に関心をもつようになる							
	㉑ 食事を楽しむ											食事をみるとうれしそうにする					食事を楽しみに待つ					おいしいとうれしそうにいう																			さまざまな食物を食べる楽しさを味わう						
																																											食べることに感謝する 楽しく食事ができる				

※実施時期については、「保育所保育指針」「乳幼児の発達スケール」「幼児食の基本」「発達栄養行動」等を基に作成したものであり、あくまでも目安である。

○ 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

食育の推進については、「健康いばらき21プラン」(平成13年3月茨城県策定)及び「大好きいばらきエンゼルプラン21」(平成13年4月茨城県策定)において、県をあげて取り組むべき重要政策として位置づけられているところである。

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。

I 食育の目指すもの

食育の定義

自分で自分の健康をつくり、人生を心豊かに力強く生きるために、健全で豊かな食生活を送る力を育てること

食育

1.

食べ物と体の関係がわかる力

- 自分の体の仕組みを知る
- 食べ物のはたらきを知る
- 規則正しく食べる(1日3食)
- 自分の適量を知る
- 自分の健康状態を知る

2.

体によい食べ物を選ぶことができる力

- 栄養のバランスをとる
- 体に良いもの、安全な食べ物を知る
- 食品衛生の知識を得る

7.

食情報を見分ける力

- 食品や栄養の表示を知る

食育の7つの柱

3.

料理をする力

- 献立を考える
- 器具を使う
- 味付けをする
- 盛り付けをする
- 衛生的に取り扱う
- 無駄なく、廃棄を少なくする

6.

食を楽しむ力

- 食文化を知る
- 食事のマナーを身につける
- 家族等の団らんの場をつくる

5.

食べ物の育ちを知る力

- 食べ物の流れを知る
- 地域の産物を知る
- 旬を知る
- 食べ物を育てる

4.

おいしい味がわかる力

- 食材の本来の味を知る
- うす味の料理に慣れる
- だしの旨みを知る
- 多くの食べ物の味を経験する