

V 研究の成果

第 1 章

栄養バランスのとれた食事
好き嫌いをなくそう

※ PPTはパワーポイントです。



食べる力

食事のリズムを持つ

体のことを考えて食べる

幼稚園 えいようバランスよく食べて 元気になろう(給食あり) (資料)p7	小学校(下) 何をどのように食べたいの だろう (資料)p13	小学校(上) 何をどのように食べたいの だろう (資料)p15	中学校 何をどのように食べたいの だろう (資料)p19	高校 何をどのくらい食べればいい のかな (資料)p23
幼稚園 元気になるお弁当は (給食なし) (資料)p9	小学校(共通) 栄養バランスのとれた食事 (PPT)p17		中学校 栄養バランスのとれた食事 (PPT)p21	高校 栄養のバランスを考えて 食べよう(基本編) (PPT)p25
幼稚園(保護者) 栄養のバランスを考えた食事 づくりを (資料)p11				高校 これから一人暮らしをする あなたへ(応用編) (PPT)p31
幼稚園(保護者) 好きな食べ物、嫌いな食べ物 ってどんな食べ物かな (給食あり) (資料)p38	小学校(下) すききらいをしないで食べよう (資料)p42 (PPT)p44	小学校(上) 好き嫌いをしないで食べよう (資料)p45 (PPT)p47	中学校 好き嫌いをしないで食べよう (資料)p49 (PPT)p51	高校 好きな食べ物を好きな時間 に食べていませんか (資料)p56
幼稚園(保護者) 好きな食べ物、嫌いな食べ物 ってどんな食べ物かな (給食なし) (資料)p40				高校 好き嫌いをしないで食べよう (資料)p58 (PPT)p60

一緒に楽しく食べる

食を通した健康づくりに主体的にかかわる

自ら進んで食事作りをする

感謝の心

食に関わる人々へ感謝する

食材や器などを大切に使う

自然の恵みに対する感謝の心を持ち、命を大切にする

食に関する活動をとらして、主体的に人々とかわる

郷土愛

家庭の味を知る

日本型食生活のよさを理解する

地域の郷土食や行事食を知り、受け継ぐ

浜通り・中通り・会津の三地方それぞれの豊かな食材と季節感あふれる食を知り、味わう

「栄養のバランス」「好き嫌い」の資料活用例

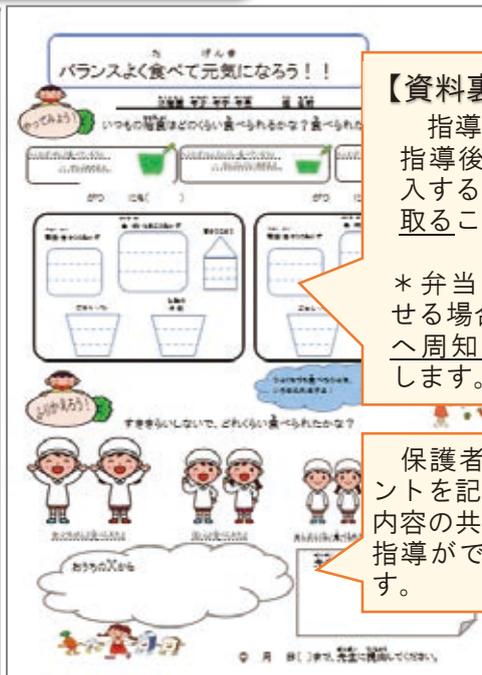
「栄養のバランス」や「好き嫌い」は、幼児期から大人まで、すべての年代に係る食生活の課題のひとつです。特に「幼児期」は、生涯にわたって望ましい食生活習慣を形成する入口であり、家庭での食体験が重要になってきます。また、近い将来一人暮らし等のライフスタイルの変化を迎える「高校生」にとっては、食生活に主体的にかかわるための準備期間になります。

幼稚園での「栄養のバランス」資料活用



【資料表面】

食事の組み合わせ方について、写真で分かりやすく説明しています。
* 資料は、給食あり・給食なし(弁当)の2種類あります。



【資料裏面】

指導前の振り返りと、指導後の実践記録を記入することで、変容を見取ることができます。

* 弁当について記入させる場合は、事前に家庭へ周知するなど配慮をします。

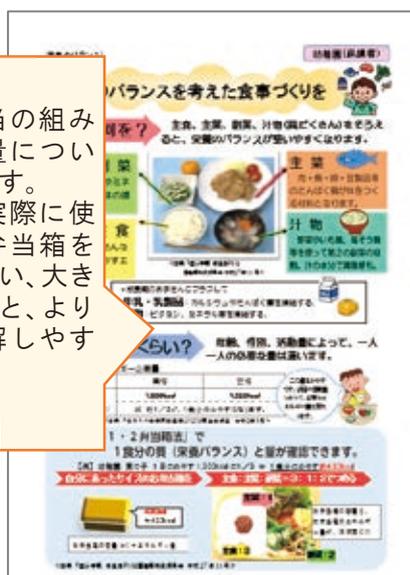
保護者や教職員のコメントを記入し、家庭と指導内容の共有化を図り、継続指導ができるようにします。

～家庭との連携～

園児が望ましい食習慣を身に付けるためには、家庭での協力が不可欠ですので、子どもだけではなく保護者への啓発を同時に行うのが効果的です。試食会や懇談会などの機会を利用し、下記の保護者用資料を活用して行います。

【資料表面】

食事や弁当の組み合わせ方や量について説明をします。
家庭から実際に使用している弁当箱を持参してもらい、大きさを確認すると、より感覚的に理解しやすくなります。



【資料裏面】

保護者の方に「家庭でもできる」「やってみよう」と思ってもらえるように、具体例を見せながら、ステップでよいことを説明します。

* 個別的な相談指導や配布資料としても活用できます。

高校生への「好き嫌い」資料活用

～将来の一人暮らしに向けて～

好きな食べ物を好きな時間に食べていませんか。

高校

30代 男性 1日の摂取カロリー 約 2700kcal
(30代 男性 身体活動レベルⅡ 2700 kcal)

朝食	朝食	昼食	夕食
パン2枚 約1300kcal	パン2枚 約1300kcal	カツカレー 約1100kcal	ポテトサラダ 約1150kcal

30代 女性 1日の摂取カロリー 約 2000kcal
(30代 女性 身体活動レベルⅡ 2000 kcal)

朝食	夕食	夜食
ヨーグルト 約170kcal	おにぎり6個 約900kcal	お菓子 約90kcal

1 アドバイスをお願いします。

30代男性へ

30代女性へ

【資料表面】
自分の食生活を振り返らせ、気付かないうちに「好きなものしか食べない＝すききらい(偏食)」をしていないか、気付かせます。

5年後の自分を想像させ、生活習慣が健康に及ぼす影響について考えさせます。

2 や、どんな食事をしていますか。
・普段の食事を通して記入してみましょう

(記入例)

朝食	昼食	夕食	夜食
○	○	○	○

3 社会人になった時に、どのような食事をしていきたいですか。
① 1日の食(朝・昼・夕)の食事をどのようにしますが、
…コンビニで買う …自分で作る …その他()
② 食事や調達の時間は決まっていますが、
…決まっている …決まっていない
③ 好きな物を、好きなだけ食べた
…問題は起こらない …健康維持
4 自分の食生活について、これから
(自分の食事の計画・時間について)
「これからは、_____ 実をつけて、
(一番、見直したいポイント) _____ 見直したいと思えます。
(両方から始めてみますか) _____ からチャレンジします。
その他に _____ からチャレンジします。

食生活を改善するための具体案を考えさせ、実践につなげさせます。

～ライフスタイルの変化に合わせて～

高校生は、進学・就職・一人暮らし等、卒業後にライフスタイルの変化を迎えます。進学する生徒が多い、一人暮らしする予定の生徒が多いなど、地域や高校の実態に合わせて、資料を使い分けます。

【1食生活をチェックしてみましょう】

チェック項目	○・×
1 好き嫌いがありますか	
2 嫌いな食べ物が食事にいたら残しますか	
3 嫌いだった食べ物で、食べられるようになった経験はありますか	
4 _____	

好き嫌いなく食べるポイント

- 【ポイント1】 味覚について知りましょう
- 【ポイント2】 嫌いになるきっかけ
- 【ポイント3】 好き嫌いを減らしていくために
- 【ポイント4】 嫌いということを決めつけない
- 【ポイント5】 まずは、一口食べてみましょう

好き嫌いなく食べよう

1 食生活をチェックしてアポイント

【ポイント2】 嫌いになるきっかけ

- ・食感 ・見た目
- ・食べるまでが一瞬怖い

【ポイント3】 好き嫌いを減らしていくために

- ・一緒に食事の準備をしよう
- ・好きなものを食べてみる

【ポイント4】 嫌いということを決めつけない

- ・いつか食べられるようになったらいいね

【ポイント5】 まずは、一口食べてみましょう

- ・少しずつ何回か食べてみましょう

【ポイント1】 味覚について知

2 好き嫌いなく食べるポイント

【ポイント1】 味覚について知

甘味	野菜	果物	たんぱく質
砂糖	ほうれん草	りんご	肉
チョコレート	ピーマン	バナナ	魚
アイスクリーム	トマト	みかん	卵
ケーキ	ピーチ	梨	豆
クッキー	ピーマン	りんご	豆腐
アイス	ピーマン	りんご	納豆
チョコレート	ピーマン	りんご	肉
アイスクリーム	ピーマン	りんご	魚
ケーキ	ピーマン	りんご	卵
クッキー	ピーマン	りんご	豆
アイス	ピーマン	りんご	豆腐
チョコレート	ピーマン	りんご	肉
アイスクリーム	ピーマン	りんご	魚
ケーキ	ピーマン	りんご	卵
クッキー	ピーマン	りんご	豆
アイス	ピーマン	りんご	豆腐
チョコレート	ピーマン	りんご	肉
アイスクリーム	ピーマン	りんご	魚
ケーキ	ピーマン	りんご	卵
クッキー	ピーマン	りんご	豆
アイス	ピーマン	りんご	豆腐
チョコレート	ピーマン	りんご	肉
アイスクリーム	ピーマン	りんご	魚
ケーキ	ピーマン	りんご	卵
クッキー	ピーマン	りんご	豆
アイス	ピーマン	りんご	豆腐
チョコレート	ピーマン	りんご	肉
アイスクリーム	ピーマン	りんご	魚
ケーキ	ピーマン	りんご	卵
クッキー	ピーマン	りんご	豆
アイス	ピーマン	りんご	豆腐
チョコレート	ピーマン	りんご	肉
アイスクリーム	ピーマン	りんご	魚
ケーキ	ピーマン	りんご	卵
クッキー	ピーマン	りんご	豆
アイス	ピーマン	りんご	豆腐
チョコレート	ピーマン	りんご	肉
アイスクリーム	ピーマン	りんご	魚
ケーキ	ピーマン	りんご	卵
クッキー	ピーマン	りんご	豆
アイス	ピーマン	りんご	豆腐
チョコレート	ピーマン	りんご	肉
アイスクリーム	ピーマン	りんご	魚
ケーキ	ピーマン	りんご	卵
クッキー	ピーマン	りんご	豆
アイス	ピーマン	りんご	豆腐
チョコレート	ピーマン	りんご	肉
アイスクリーム	ピーマン	りんご	魚
ケーキ	ピーマン	りんご	卵
クッキー	ピーマン	りんご	豆
アイス	ピーマン	りんご	豆腐
チョコレート	ピーマン	りんご	肉
アイスクリーム	ピーマン	りんご	魚
ケーキ	ピーマン	りんご	卵
クッキー	ピーマン	りんご	豆
アイス	ピーマン	りんご	豆腐
チョコレート	ピーマン	りんご	肉
アイスクリーム	ピーマン	りんご	魚
ケーキ	ピーマン	りんご	卵
クッキー	ピーマン	りんご	豆
アイス	ピーマン	りんご	豆腐
チョコレート	ピーマン	りんご	肉
アイスクリーム	ピーマン	りんご	魚
ケーキ	ピーマン	りんご	卵
クッキー	ピーマン	りんご	豆
アイス	ピーマン	りんご	豆腐
チョコレート	ピーマン	りんご	肉
アイスクリーム	ピーマン	りんご	魚
ケーキ	ピーマン	りんご	卵
クッキー	ピーマン	りんご	豆
アイス	ピーマン	りんご	豆腐
チョコレート	ピーマン	りんご	肉
アイスクリーム	ピーマン	りんご	魚
ケーキ	ピーマン	りんご	卵
クッキー	ピーマン	りんご	豆
アイス	ピーマン	りんご	豆腐
チョコレート	ピーマン	りんご	肉
アイスクリーム	ピーマン	りんご	魚
ケーキ	ピーマン	りんご	卵
クッキー	ピーマン	りんご	豆
アイス	ピーマン	りんご	豆腐
チョコレート	ピーマン	りんご	肉
アイスクリーム	ピーマン	りんご	魚
ケーキ	ピーマン	りんご	卵
クッキー	ピーマン	りんご	豆
アイス	ピーマン	りんご	豆腐
チョコレート	ピーマン	りんご	肉
アイスクリーム	ピーマン	りんご	魚
ケーキ	ピーマン	りんご	卵
クッキー	ピーマン	りんご	豆
アイス	ピーマン	りんご	豆腐
チョコレート	ピーマン	りんご	肉
アイスクリーム	ピーマン	りんご	魚
ケーキ	ピーマン	りんご	卵
クッキー	ピーマン	りんご	豆
アイス	ピーマン	りんご	豆腐
チョコレート	ピーマン	りんご	肉
アイスクリーム	ピーマン	りんご	魚
ケーキ	ピーマン	りんご	卵
クッキー	ピーマン	りんご	豆
アイス	ピーマン	りんご	豆腐
チョコレート	ピーマン	りんご	肉
アイスクリーム	ピーマン	りんご	魚
ケーキ	ピーマン	りんご	卵
クッキー	ピーマン	りんご	豆
アイス	ピーマン	りんご	豆腐
チョコレート	ピーマン	りんご	肉
アイスクリーム	ピーマン	りんご	魚
ケーキ	ピーマン	りんご	卵
クッキー	ピーマン	りんご	豆
アイス	ピーマン	りんご	豆腐
チョコレート	ピーマン	りんご	肉
アイスクリーム	ピーマン	りんご	魚
ケーキ	ピーマン	りんご	卵
クッキー	ピーマン	りんご	豆
アイス	ピーマン	りんご	豆腐
チョコレート	ピーマン	りんご	肉
アイスクリーム	ピーマン	りんご	魚
ケーキ	ピーマン	りんご	卵
クッキー	ピーマン	りんご	豆
アイス	ピーマン	りんご	豆腐
チョコレート	ピーマン	りんご	肉
アイスクリーム	ピーマン	りんご	魚
ケーキ	ピーマン	りんご	卵
クッキー	ピーマン	りんご	豆
アイス	ピーマン	りんご	豆腐
チョコレート	ピーマン	りんご	肉
アイスクリーム	ピーマン	りんご	魚
ケーキ	ピーマン	りんご	卵
クッキー	ピーマン	りんご	豆
アイス	ピーマン	りんご	豆腐
チョコレート	ピーマン	りんご	肉
アイスクリーム	ピーマン	りんご	魚
ケーキ	ピーマン	りんご	卵
クッキー	ピーマン	りんご	豆
アイス	ピーマン	りんご	豆腐
チョコレート	ピーマン	りんご	肉
アイスクリーム	ピーマン	りんご	魚
ケーキ	ピーマン	りんご	卵
クッキー	ピーマン	りんご	豆
アイス	ピーマン	りんご	豆腐
チョコレート	ピーマン	りんご	肉
アイスクリーム	ピーマン	りんご	魚
ケーキ	ピーマン	りんご	卵
クッキー	ピーマン	りんご	豆
アイス	ピーマン	りんご	豆腐
チョコレート	ピーマン	りんご	肉
アイスクリーム	ピーマン	りんご	魚
ケーキ	ピーマン	りんご	卵
クッキー	ピーマン	りんご	豆
アイス	ピーマン	りんご	豆腐
チョコレート	ピーマン	りんご	肉
アイスクリーム	ピーマン	りんご	魚
ケーキ	ピーマン	りんご	卵
クッキー	ピーマン	りんご	豆
アイス	ピーマン	りんご	豆腐
チョコレート	ピーマン	りんご	肉
アイスクリーム	ピーマン	りんご	魚
ケーキ	ピーマン	りんご	卵
クッキー	ピーマン	りんご	豆
アイス	ピーマン	りんご	豆腐
チョコレート	ピーマン	りんご	肉
アイスクリーム	ピーマン	りんご	魚
ケーキ	ピーマン	りんご	卵
クッキー	ピーマン	りんご	豆
アイス	ピーマン	りんご	豆腐
チョコレート	ピーマン	りんご	肉
アイスクリーム	ピーマン	りんご	魚
ケーキ	ピーマン	りんご	卵
クッキー	ピーマン	りんご	豆
アイス	ピーマン	りんご	豆腐
チョコレート	ピーマン	りんご	肉
アイスクリーム	ピーマン	りんご	魚
ケーキ	ピーマン	りんご	卵
クッキー	ピーマン	りんご	豆
アイス	ピーマン	りんご	豆腐
チョコレート	ピーマン	りんご	肉
アイスクリーム	ピーマン	りんご	魚
ケーキ	ピーマン	りんご	卵
クッキー	ピーマン	りんご	豆
アイス	ピーマン	りんご	豆腐
チョコレート	ピーマン	りんご	肉
アイスクリーム	ピーマン	りんご	魚
ケーキ	ピーマン	りんご	卵
クッキー	ピーマン	りんご	豆
アイス	ピーマン	りんご	豆腐
チョコレート	ピーマン	りんご	肉
アイスクリーム	ピーマン	りんご	魚
ケーキ	ピーマン	りんご	卵
クッキー	ピーマン	りんご	豆
アイス	ピーマン	りんご	豆腐
チョコレート	ピーマン	りんご	肉
アイスクリーム	ピーマン	りんご	魚
ケーキ	ピーマン	りんご	卵
クッキー	ピーマン	りんご	豆
アイス	ピーマン	りんご	豆腐
チョコレート	ピーマン	りんご	肉
アイスクリーム	ピーマン	りんご	魚
ケーキ	ピーマン	りんご	卵
クッキー	ピーマン	りんご	豆
アイス	ピーマン	りんご	豆腐
チョコレート	ピーマン	りんご	肉
アイスクリーム	ピーマン	りんご	魚
ケーキ	ピーマン	りんご	卵
クッキー	ピーマン	りんご	豆
アイス	ピーマン	りんご	豆腐
チョコレート	ピーマン	りんご	肉
アイスクリーム	ピーマン	りんご	魚
ケーキ	ピーマン	りんご	卵
クッキー	ピーマン	りんご	豆
アイス	ピーマン	りんご	豆腐
チョコレート	ピーマン	りんご	肉
アイスクリーム	ピーマン	りんご	魚
ケーキ	ピーマン	りんご	卵
クッキー	ピーマン	りんご	豆
アイス	ピーマン	りんご	豆腐
チョコレート	ピーマン	りんご	肉
アイスクリーム	ピーマン	りんご	魚
ケーキ	ピーマン	りんご	卵
クッキー	ピーマン	りんご	豆
アイス	ピーマン	りんご	豆腐
チョコレート	ピーマン	りんご	肉
アイスクリーム	ピーマン	りんご	魚
ケーキ	ピーマン	りんご	卵
クッキー	ピーマン	りんご	豆
アイス	ピーマン	りんご	豆腐
チョコレート	ピーマン	りんご	肉
アイスクリーム	ピーマン	りんご	魚
ケーキ	ピーマン	りんご	卵
クッキー	ピーマン	りんご	豆
アイス	ピーマン	りんご	豆腐
チョコレート	ピーマン	りんご	肉
アイスクリーム	ピーマン	りんご	魚
ケーキ	ピーマン	りんご	卵
クッキー	ピーマン	りんご	豆
アイス	ピーマン	りんご	豆腐
チョコレート	ピーマン	りんご	肉
アイスクリーム	ピーマン	りんご	魚
ケーキ	ピーマン	りんご	卵
クッキー	ピーマン	りんご	豆
アイス	ピーマン	りんご	豆腐
チョコレート	ピーマン	りんご	肉
アイスクリーム	ピーマン	りんご	魚
ケーキ	ピーマン	りんご	卵
クッキー	ピーマン	りんご	豆
アイス	ピーマン	りんご	豆腐
チョコレート	ピーマン	りんご	肉
アイスクリーム	ピーマン	りんご	魚
ケーキ	ピーマン	りんご	卵
クッキー	ピーマン	りんご	豆
アイス	ピーマン	りんご	豆腐
チョコレート	ピーマン	りんご	肉
アイスクリーム	ピーマン	りんご	魚
ケーキ	ピーマン	りんご	卵
クッキー	ピーマン	りんご	豆
アイス	ピーマン	りんご	豆腐
チョコレート	ピーマン	りんご	肉
アイスクリーム	ピーマン	りんご	魚
ケーキ	ピーマン	りんご	卵
クッキー	ピーマン	りんご	豆
アイス	ピーマン	りんご	豆腐
チョコレート	ピーマン	りんご	肉
アイスクリーム	ピーマン	りんご	魚
ケーキ	ピーマン	りんご	卵
クッキー	ピーマン	りんご	豆
アイス	ピーマン	りんご	豆腐
チョコレート	ピーマン	りんご	肉
アイスクリーム	ピーマン	りんご	魚
ケーキ	ピーマン	りんご	卵
クッキー	ピーマン	りんご	豆
アイス	ピーマン	りんご	豆腐
チョコレート	ピーマン	りんご	肉
アイスクリーム	ピーマン	りんご	魚
ケーキ	ピーマン	りんご	卵
クッキー	ピーマン	りんご	豆
アイス	ピーマン	りんご	豆腐
チョコレート	ピーマン	りんご	肉
アイスクリーム	ピーマン	りんご	魚
ケーキ	ピーマン	りんご	卵
クッキー	ピーマン		