

幼児期における 食育の推進について

1 幼稚園における食育 について



食育基本法(抜粋) 平成17年6月制定

第1章 総則

第6条 食に関する体験活動と食育推進活動の実践

食育は、広く国民が家庭、学校、保育所、地域その他のあらゆる機会とあらゆる場所を利用して、食量の生産から消費等に至までの食に関する様々な体験活動を行うとともに、自ら食育の推進のための活動を実践する事により、食に関する理解を深めることを旨として、行わなければならない。

幼稚園の食育とは

幼稚園教育の基本…「**環境を通して行う教育**」
＜重視する事項＞

- 1 幼児の主体的な活動を促し、幼児期にふさわしい生活が展開されるようにする
- 2 遊びを通しての総合的な指導
- 3 幼児一人一人の特性に応じ、発達の課題に即した指導

～発達の側面からまとめた5つの領域～

- 「**健康**」…心身の健康に関する領域
- 「**人間関係**」…人との関わりに関する領域
- 「**環境**」…身近な環境との関わりに関する領域
- 「**言葉**」…言葉の獲得に関する領域
- 「**表現**」…感性と表現に関する領域

幼稚園教育要領

平成30年2月制定

【健康】

〈ねらい〉

「健康な心と体を育て、自ら健康で安全な生活をつくり出す力を養う。」

〈内容〉

(5)先生や友達と食べることを楽しみ、**食べ物への興味や関心を持つ。**

〈内容の取扱い〉

(4)健康な心と体を育てるためには食育を通じた望ましい食習慣の形成が大切であることを踏まえ、幼児の食生活の実情に配慮し、和やかな雰囲気の中で教師や他の幼児と食べる喜びや楽しさを味わったり、様々な食べ物への興味や関心をもったりするなど、食の大切さに気付き、進んで食べようとする気持ちが育つようにすること。

幼児期の終わりまでに育ってほしい姿



2 福島県の食育について



ふくしまの食育



ふくしまっ子食育指針

近年、これまでの児童生徒の食習慣の乱れや肥満傾向の問題等に加え、体力低下や伝統的食文化の継承など、新たな課題への対応も求められています。
 福島県は国の「第2次食育推進基本計画」に基づき、これまでの取組内容について見直しを行い、実状に即した実効性のある計画とするため、おいしくイキイキ食育プラン(第3次福島県食育推進計画)を策定しています。
 県教育委員会においては、**未来を担う健康でたくましいふくしまっ子の育成**を目指す「ふくしまっ子体力向上総合プロジェクト」を立ち上げ、その一環として、学校における食育の方向を示す「ふくしまっ子食育指針」の見直しを行いました。
 今後は、本指針をもとに、幼児・児童生徒や学校、地域の実態に応じ、教育活動全体を通して食育が展開できるよう、指導体制の整備に一層努め、学校、家庭、地域が一体となって、未来へつなぐ食育を積極的に推進します。

平成28年3月 福島県教育委員会

ふくしまっ子食育指針

福島県の食育標語「食育で笑顔と健康 未来づくり」

1 基本的な考え方

本県の学校における食育は、

- 1 知育、徳育、体育の基礎となるものと位置付け、子どもたちが生涯にわたって心身ともに健康で生き生きとした生活を送ることを目指します。
- 2 子どもたち一人一人が望ましい食習慣を身に付けることができるよう、家庭や地域社会との連携のもと、教育活動全体で取り組みます。
- 3 福島の多彩な食材の理解と食文化の継承を通して、豊かな人間形成を目指します。

食は生きる上での基本

食育とは、生きる上での基本であり、知育、徳育、体育の基礎となるものと位置づけられています。

学校における食育の目標

食べる力	幼児・児童生徒の発育・発達段階に応じ、食に関する知識や食を選択する力を養い、それらを生かして、自ら望ましい食生活を実践していく力【 食べる力 】をはぐくみます。
感謝の心	食をとおし、自然や人々とのかかわりの中で【 感謝の心 】をはぐくみます。
郷土愛	ふくしまの気候・風土に根ざした食文化を理解し【 郷土愛 】をはぐくみます。

Ⅲ 発育・発達段階に応じた望ましい食に関する行動指標

	幼児期	児童期	青年期(前期)	青年期(後期)
食べる力	食のリズムをもつ 1日3回の食事のリズムを身に付ける。	食の大切さを知る かむことの大切さを知る。	食の大切さを知る かむことの大切さを知る。	食の大切さを知る かむことの大切さを知る。
	食にかかわる人々へ感謝する 家族や仲間と一緒に安心して楽しく食べる。	食にかかわる人々や食材・器などに感謝し、大切に使う。	食にかかわる人々や食材・器などに感謝し、大切に使う。	食にかかわる人々や食材・器などに感謝し、大切に使う。
	食の楽しみを知る 自然の恵みを感じる	食の楽しみを知る 自然の恵みを感じる	食の楽しみを知る 自然の恵みを感じる	食の楽しみを知る 自然の恵みを感じる

Ⅲ 発育・発達段階に応じた望ましい食に関する行動指標

	幼児期	児童期	青年期(前期)	青年期(後期)
食べる力	食のリズムをもつ 1日3回の食事のリズムを身に付ける。	食の大切さを知る かむことの大切さを知る。	食の大切さを知る かむことの大切さを知る。	食の大切さを知る かむことの大切さを知る。
	食にかかわる人々へ感謝する 家族や仲間と一緒に安心して楽しく食べる。	食にかかわる人々や食材・器などに感謝し、大切に使う。	食にかかわる人々や食材・器などに感謝し、大切に使う。	食にかかわる人々や食材・器などに感謝し、大切に使う。
	食の楽しみを知る 自然の恵みを感じる	食の楽しみを知る 自然の恵みを感じる	食の楽しみを知る 自然の恵みを感じる	食の楽しみを知る 自然の恵みを感じる

食べる力

1日3回の食事のリズムを身に付ける。

- 1日3回食事をする
- 手洗い・あいさつ・歯磨きの習慣
- 食事を味わって食べる

かむことの大切さを知る。

- よくかんで食べる (1口 30回)




Ⅲ 発育・発達段階に応じた望ましい食に関する行動指標

	幼児期	児童期	青年期(前期)	青年期(後期)
感謝の心	食にかかわる人々へ感謝する 家族や仲間と一緒に安心して楽しく食べる。	食にかかわる人々や食材・器などに感謝し、大切に使う。	食にかかわる人々や食材・器などに感謝し、大切に使う。	食にかかわる人々や食材・器などに感謝し、大切に使う。
	食の楽しみを知る 自然の恵みを感じる	食の楽しみを知る 自然の恵みを感じる	食の楽しみを知る 自然の恵みを感じる	食の楽しみを知る 自然の恵みを感じる
	食の大切さを知る かむことの大切さを知る。	食の大切さを知る かむことの大切さを知る。	食の大切さを知る かむことの大切さを知る。	食の大切さを知る かむことの大切さを知る。

感謝の心

家族や仲間と一緒に安心して楽しく食べる。

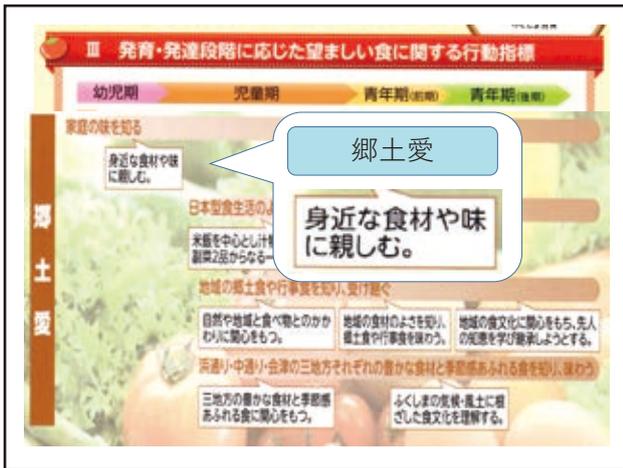
- 一緒に食べる楽しさ
- 食べることを楽しむ

食にかかわる人々や食材・器などに感謝し、大切に使う。

- 食器の持ち方・使い方
- はしの持ち方・使い方







郷土愛

身近な食材や味に親しむ。

- 食事づくりの準備や片付け
- 食べ物へ触れる 興味・関心

3 幼稚園等における食育の取組み例

幼稚園等における食育

食育の計画・・・園児の日々の主体的な生活や遊びの中で展開されていくように作成する。

(例)

- ・ 栽培活動 ・ お弁当・給食(栄養・マナー)
- ・ クッキング・親子クッキング
- ・ 郷土食・行事食を取り上げて
- ・ 園行事と関連させて
- ・ 地域の人材や関連機関等との連携
- ・ 絵本や紙芝居などを通して など

食育の取組(例)

- 1 栽培活動

野菜を育てる・収穫する
- 2 子どもクッキング

地域との連携

食育の取組(例)

3 お弁当の日

- 買い物をする
- 献立を考える
- 簡単な調理を行う
- お米を研ぐ
- お弁当を包む
- おにぎりをにぎる

食育の取組(例)

4 郷土食・行事食

節分

餅つき

だんごさし

七夕

食育の取組(例)

5 食事のマナー

「スプーン」から「はし」へ

はしの持ち方

食器の持ち方

おかずやごはんを交互に食べる

いただきます! ごちそうさま!

食事のあいさつ

こぼさないで食べる

こぼしたときの対応

食べる時の姿勢

食育の取組(例)

6 食に関する指導

朝食の大切さ

紙芝居を作成し朝食の大切さを指導

6月・11月の「朝食を見直そう週間運動」につなげる

3つのはたらき

食べものは働きによって3つのグループに分けられることを説明し、カードを使って食べ物を働き別に分ける活動を行います。