

ライフステージごとの身につけてほしい知識や技術



みっちいちゃん

乳幼児期(0~2歳)

- 誰かと一緒に楽しく食べる
- 身体に良い食べ方をする
- 上手に食べる
- マナーを守って食べる
- 感謝をして食べる
- ☆生活リズムを整える
- ☆旬の食材を選ぶ
- ☆日本や地域の食文化を知り、食べる
- ☆清潔な環境を整える
- ☆安全な物を選ぶ
- ☆食品表示を活用して選ぶ

幼児期(3~5歳)

- 誰かと一緒に楽しく食べる
- 身体に良い食べ方をする
- 上手に食べる
- マナーを守って食べる
- 感謝をして食べる
- 料理をつくる手伝いをする
- ☆生活リズムを整える
- ☆日本や地域の食文化を知り、食べる
- ☆清潔な環境を整える
- ☆安全な物を選ぶ
- ☆食品表示を活用して選ぶ

小学生

- 誰かと一緒に楽しく食べる
- 生活リズムを整える
- 身体に良い食べ方をする
- 旬の食材を選ぶ
- 日本の地域や食文化を知り、食べる
- マナーを守って食べる
- 作り手に感謝をして食べる
- 生産者に感謝をして食べる
- 食材を得られることを感謝する
- 料理を楽しく作る
- 清潔な環境を整える
- 食品表示を活用して選ぶ
- バランスの良い献立をたてる

- 印は本人
- ☆印は保護者



あさかちゃん

中学生

- 誰かと一緒に楽しく食べる
- 清潔な環境を整える
- 危険な食品を知る
- 食品表示を活用して選ぶ
- 旬の食材を選ぶ
- 身体に良い食べ方をする
- 料理を作る
- 日本や地域の食文化を知り、食べる
- マナーを守って食べる
- 食材を得られることを感謝する
- バランスの良い献立をたてる



かーくん

成人(子どもと接点の少ない、高校生・単身者・高齢者など)

- 誰かと一緒に楽しく食べる
- 身体に良い食べ方をする
- 日本や地域の食文化を知り、食べる
- マナーを守って食べる
- 作り手に感謝をして食べる
- 食材に感謝をする
- おかれていた環境を理解する
- バランスの良い献立をたてる
- 料理を作る
- 清潔な環境を整える
- 危険な食品を知る
- 食品表示を活用して選ぶ
- 旬の食材を選ぶ
- 食事バランスガイドを使って料理を選ぶ

まあちゃん



成人(子どもと接点が多い、家族・保育者・教員など)

- 誰かと一緒に楽しく食べる
- 生活リズムを整えて食べる
- 身体に良い食べ方をする
- 日本や地域の食文化を知り、食べる
- マナーを守って食べる
- 作り手に感謝をして食べる
- 生産者に感謝をして食べる
- 食材に感謝をする
- おかれていた環境を理解する
- バランスの良い献立をたてる
- 料理を作る
- 清潔な環境を整える
- 危険な食品を知る
- 食品表示を活用して選ぶ
- 旬の食材を選ぶ
- 食事バランスガイドを使って料理を選ぶ

なかちや



鎌ヶ谷市食育推進計画

(概要版)



この人形たちは食生活改善推進員の手作りです

私たちが健全な心と体を持ち、その一生をいきいきと心豊かに暮らしていくためには、何よりも「食」の在り方が重要になってきます。近年の社会構造の変化により、私たちの食生活は、大きく変化してきました。「食」を大切にする心の欠如、伝統ある食文化の喪失、栄養バランスの偏った食事や、不規則な食事の増加、肥満や生活習慣病（糖尿病など）の増加、過度のやせ志向、食の安全上の問題、さらには食の海外への依存など様々な問題が発生しています。

こうした状況に対応するため、国では、平成17年6月に食育基本法を制定し、翌7月に施行しました。この法において、『食育』を生きる上での基本であって、知育、徳育、体育の基礎となるべきものと位置づけるとともに、さまざまな経験を通じて、『食』に関する知識と『食』を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てる『食育』を推進することが求められている」としています。

これを受け、千葉県は、平成20年11月に「元気な『ちば』を創る『ちばの豊かな食卓づくり』計画」を策定し、新たな視点で食育を推進することとしています。これを受けて鎌ヶ谷市でも、平成22年3月、「鎌ヶ谷市食育推進計画」を策定いたしました。

食をめぐる現状と課題

近年、社会の変化とともに食をめぐる環境は大きく変化しています。核家族化によるライフスタイルの変化、価値感の多様化、右肩下がり経済事情などにより薄れていく家族そろっての楽しい食卓、忙しい日々の中での不規則な食事や外食、中食、弁当、惣菜利用の増加による栄養の偏り、肥満や生活習慣病の増加、今後母親となる若い女性のやせ志向などの健康問題が挙げられます。

鎌ヶ谷市においても、このような現状の中、食に対する意識や、食への感謝の念や食に対する理解や判断力が希薄になってきています。

このような家庭環境の中で、子どもは、楽しい食事、生活リズムとしての規則正しい食生活、栄養バランスのとれた食事、安全安心な食事、食を通してのコミュニケーション力を育てていくことが難しくなっています。

子どもたちが「健全な食生活」を実践することは、健康で豊かな人間性を育てていくことはもちろんのこと、今後鎌ヶ谷市が、活力と魅力にあふれた市として発展していくためにも、必要なことです。

また、増加を続ける高齢者が、いきいきと生活していくためにも、健康に過ごすことが重要であり、「健全な食生活」の実践を心がけていくことが大切です。

基本的施策の推進(具体的な取り組み)

◎総合的な食育推進の展開

地域、学校、保育園、保健センター、食品関係事業者等が連携して総合的、かつ計画的に、食育を進め、生涯を通じた健康づくりを実現していくため、毎月19日の食育の日の普及啓発と、イベントを開催します

○家庭における食育の推進

- 「早寝、早起き、朝ごはん」の生活リズムを身につけます
- 感謝の気持ちをこめて、「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをします
- 買い物や、食事の準備、片付けなどを一緒にして家族で食を楽しみます
- 日本古来の行事食、我が家の味を伝えます

○学校における食育の推進

- 食に関する学習指導要領¹の改訂に伴う指導カリキュラムの整備をします
- 学校農園・林間学校等、食と農の体験学習の機会をつくりま
- 命の大切さや食への理解を深める学習（食教育）を進めます
- 学校給食を通して食教育をします
- 食品表示の見方や衛生管理の学習やマナー指導をしていきます
- 生活リズムの確立について、家庭に働きかけをし「しっかり運動 早寝、早起き、朝ごはん」を実践します

○幼稚園・保育園における食育の推進

- 園庭やプランターでの野菜の栽培や収穫体験をします
- 調理、皮むきなどの経験を園の生活の中に取り入れて、子ども達に自然と食に対する興味を持たせます
- 食事のマナーや、箸や、スプーンなどの使い方を身につけます
- 行事食を体験し、食文化の伝承を行っていきます
- 仲間と一緒に楽しく食べる機会をつくりま

○地域における食育の推進

- 食育を伝える人材を増やします
- 地域での連携を図ります

○食の生産者との交流・体験の推進

- 農業まつり、各種イベントや生産者による対面販売において、交流を図ります
- 市民農園の体験を通じて、相互理解を深めます

○食品関係業者等における食育の推進

- 小中学生の社会科見学や職場体験事業などを通し、食品の表示についての情報を伝え、食の安全・安心についての関心を高めます
- 野菜や生鮮食品への産地などの表示をし、消費者への情報提供に努めます

目指す姿

すこやかな身体づくりと
心豊かな食卓を
～食生活の自立を目指そう～

1. 食べる力をつける

行動目標

- ・おいしく、楽しく食べる力をつける
- ・健康を意識して食べる力をつける
- ・感謝して食べる力をつける

2. 食卓を調える力をつける

行動目標

- ・食事をつくることのできる力をつける
- ・食事の環境を調える力をつける

3. 食べ物を選ぶことができる力をつける

行動目標

- ・安全で安心な物を選ぶことのできる力をつける
- ・身体に良いものを選ぶことのできる力をつける

食育のまち鎌ヶ谷
毎月19日は食育の日

¹ 学習指導要領とは文部科学省が告示する教育課程の基準である。