



東大和市

食育ガイドライン

<改訂版>



(乳幼児期・小学生・中学生)

食を大切にすることを育て、豊かな人間性をはぐくみ、
健やかな身体を育てる



平成 27 年 3 月

東 大 和 市



目 次

1	食育ガイドライン改訂の背景	1
	(1) 食をめぐる環境の変化	1
	(2) 食育の必要性	2
2	食育ガイドラインによる食育の推進	2
3	食育とは	2
4	食育ガイドラインを活用した食育の到達目標	3
5	年齢別食育の考え方と到達目標	3
	(1) 乳幼児期の食育の考え方と到達目標	3
	(2) 小学生の食育の考え方と到達目標	3
	(3) 中学生の食育の考え方と到達目標	4
6	年齢別食育の具体的な取組み	4
	(1) 乳幼児期	4
	① 授乳期（5、6か月頃まで）	5
	② 離乳期（5、6か月頃から12～18か月頃）	5
	③ 1歳6か月～2歳未満児	6
	④ 2歳児	7
	⑤ 3歳児	8
	⑥ 4歳児	9
	⑦ 5歳児	10

(2)	小学生	11
①	低学年（1・2年生）	12
②	中学年（3・4年生）	13
③	高学年（5・6年生）	14
(3)	中学生	15
7	平成19年度の調査結果から設定した平成25年度までの目指す 方向と現状	16
(1)	乳幼児期	16
(2)	小中学生	17
8	食育ガイドラインの活用等について	20
(1)	市内の保育園、幼稚園、小学校、中学校等での活用	20
(2)	進行管理	20
①	東大和市食育推進ネットワーク会議の取組み	20
②	食育推進計画の手引きに	20
③	今後の目標について	20
9	食事・おやつについて	21
10	東大和市の旬の野菜・果物	23
11	食物アレルギーについて	24
12	食品添加物について	25
13	朝食について	26
14	参考資料	27

1 食育ガイドライン改訂の背景

はじめに

国は、食育基本法（平成17年6月17日法律第63号）第16条に基づき、「食育の推進に関する施策の総合的かつ計画的な推進を図るため、平成18年3月食育推進基本計画（平成18年度から22年度まで）を策定しました。また、東京都においては、平成16年6月、都は重点的に行う食育の取組の方向性について検討し、平成18年9月、「東京都食育推進計画」を策定し、5年後を目途に各取組事項の目標となる指標を設定しました。

東大和市においては、「食育の推進」について、国の「食育基本法」制定以前から、「東大和市第四次地域福祉計画」及び「東大和市次世代育成支援計画」の中に、取り組み項目として位置付け、事業を進めてきました。

平成17年度からは、市内関係部署や東京都の職員による「東大和市食育推進ネットワーク会議」を立ち上げ、食育の推進をさらに図るための共通認識をもつことが必要であることから、市の食育推進の方向性を示すものとして平成22年3月に「東大和市食育ガイドライン」を作成し、活用してまいりました。

このたび、市では、市民自らが心身ともに健康で生き生きとした豊かな人生を送ることができるよう、健康寿命の延伸に取組み、その実現を図るための総合的な健康づくりの指針として、平成27年度からを計画期間とする「東大和市健康増進計画」を策定しました。この計画の第1節の「1 栄養・食生活、食育の推進」を食育基本法第18条に基づく「東大和市食育推進計画」として位置づけています。

そこで、この計画と整合性を図り、さらなる食育の推進を図るための具体策を示すものとして、「東大和市食育ガイドライン」の改訂版を作成いたしました。

改訂の要点

- ・平成19年の調査結果と平成24年の調査結果の比較
- ・平成25年度までの目指す方向の評価
- ・食物アレルギーや食品添加物、朝食についての正しい知識の普及・啓発

(1) 食をめぐる環境の変化

近年は飽食の時代といわれ、食の大切さに対する意識や作る人への感謝の気持ちは希薄になっています。また、ライフスタイルの多様化により外食や調理済み食品への依存が進み、栄養の偏りや不規則な食事を起因とする肥満や生活習慣病が増加しています。さらに、食に関する情報があふれ、正しい情報を選別することが困難な状況にあり、食の安全の確保の面からも自ら食生活を見直し、食のあり方について考えることが必要となっています。

(2) 食育の必要性

このような食をめぐる環境の変化の中で、食に対する考え方ははぐくみ、健全な食生活を実践するために必要なものが食育です。

平成17年には、食育基本法（平成17年法律第63号）が制定され、その前文には、子どもたちが豊かな人間性をはぐくみ生きる力を身につけていくためには何よりも「食」が重要であるとうたわれています。次代を担う子どもたちの健全な心と身体を培うためには、知育、徳育及び体育の基礎となる食育に視点をおいた教育が重要です。子どもの健全な食事は、健康な身体を作り生活習慣病予防の基礎となる食習慣を形成するだけではなく、様々な食体験を重ねることにより、思いやりの心や感謝の気持ちをはぐくむ等、子どもの豊かな人間形成を促します。

2 食育ガイドラインによる食育の推進

食育は、あらゆる年代において必要なものです。特に、子どもたちに対する食育は、心身の成長及び人格の形成に大きな影響を及ぼし、生涯にわたって健全な心と身体を培い豊かな人間性をはぐくむ基礎となるものです。

このことから、子どもたちの食育を推進するために、食育基本法にのっとり、乳幼児期、小学生、中学生を対象とした「東大和市食育ガイドライン（乳幼児期・小学生・中学生）」を作成しました。このガイドラインは、子どもの成長に合わせた食育を、家庭、保育園、幼稚園、小学校、中学校及び地域の子どもを対象とする施設や団体が、同じ視点に立って継続的に行うための指標となることを目的としています。

このガイドラインを用いて、子どもが「食」の大切さを意識し、自ら食を選択し、すこやかに、また力強く生きる力を身につけるよう食育を推進していきます。

3 食育とは

食育とは、食に関する適切な判断力を養い、食に関する感謝の念と理解を深め、生涯にわたって健全な食生活を実現することにより、心身の健康の増進と豊かな人間形成を促すことです。

4 食育ガイドラインを活用した食育の到達目標

食べることは生きるための基本です。「食べる力」とは“心と身体の健康を保つために食を選択する力”“食を通じて人と関わる力”“食の文化や環境との関わりの中でいきいきと生活する力”のことで、子どものすこやかな成長のために最も重要です。そこで、東大和市の子どもたち（乳幼児・小学生・中学生）の目指す姿を「食を大切にする心を育て、豊かな人間性をはぐくみ、健やかな身体を育てる」としました。

食を大切にする心を育て、豊かな人間性をはぐくみ、
健やかな身体を育てる

5 年齢別食育の考え方と到達目標

このガイドラインの食育の目指す姿である「食を大切にする心を育て、豊かな人間性をはぐくみ、健やかな身体を育てる」を達成するために、次のように乳幼児期、小学生期、中学生期ごとに到達目標を定め、食育を推進していきます。

(1) 乳幼児期の食育の考え方と到達目標

乳幼児期は、生涯の生活習慣の基礎が形成される大切な時期です。親しい人と一緒に食べるという関わりの中から、人に対する信頼感や愛情が芽生えます。また、規則的な生活の営みにより空腹感を体験し、それを満たす心地よさが、食べる喜びを引き出します。

さらにいろいろな食べ物に親しむことが味覚の発達を促し、調理や作物の栽培・収穫を体験し、食への興味が高まることにより健全な食習慣獲得の基盤を作ります。そのため、この時期の食育は、生活の基盤である家庭において子どもの発達段階にあわせたきめ細かい働きかけを行い、また、保育園や幼稚園においても家庭と連携をとりながら共通認識の下に、子どもたちに働きかける必要があります。

乳幼児期の到達目標

食習慣の基礎を作る

(2) 小学生の食育の考え方と到達目標

小学生は、身長・体重など、体格が著しく発達するため、それに必要なエネルギーや栄養素の摂取が不可欠です。また、心の発育や社会性の習得の重要な時期であり、食を通じた教育が大きな役割を果たします。

一方、この頃から肥満や痩身といった将来に影響を及ぼすような健康問題も見られてきます。また、不適切な食生活により生活習慣病の要因を作ってしまうのも、この時期です。

そのため、まずは「楽しく食べる」という経験を積むことで食に関心を持ち、自ら健康を守るための正しい食品選択の力を養い、望ましい食習慣を身につけることが重要です。

小学生の到達目標

食に関心を持ち、正しい知識に基づいた食行動をする

(3) 中学生の食育の考え方と到達目標

中学生は、心身の発達が著しいうえに、部活動によるスポーツへの参加などの活動的な生活を送る時期です。また、生活全般の自立性を求められる時期であり、食事の選択・判断など自己の裁量が増えていきます。

一方、朝食の欠食や、独りで食事をする「孤食」、誤ったダイエットによる健康問題、偏った食生活による若年期の生活習慣病の発症等、食に関する問題が顕在化してくるのもこの時期です。

そのため、成長期の健康を維持し活動するためには、食事の重要性を理解する必要があり、食の生産・流通や食文化などについて広く学び、食を大切にする心を養うとともに、食における自己管理能力を身につけることが重要です。

中学生の到達目標

食の自己管理能力を高め、望ましい食習慣を身につける

6 年齢別食育の具体的な取組み

(1) 乳幼児期

乳幼児期の到達目標は「**食習慣の基礎をつくる**」です。

乳幼児期は、発達による変化が著しく、その成長とともに食の質の変化も大きいことから「授乳期（5、6か月頃まで）」と「離乳期（5、6か月頃～12～18か月頃）」に分けるとともに、1歳6か月以降は1歳ごとの年齢段階に分けて、具体的な取組の「目標」、子どもの「目指す状態」、保護者及び保育園、幼稚園等で子どもの保育等を行う人の「配慮事項」を示しました。

① 授乳期（5、6か月頃まで）

授乳期は、一生のうちで最も急速に発達する時期です。乳児に最適な栄養源である乳（母乳、ミルク）を、安心と安らぎの中で十分に与えることが必要です。

目標	目指す状態	配慮事項
乳（母乳、ミルク）を飲みたいだけ ゆったりと飲む	・ゆったりと抱かれて、乳（母乳、ミルク）を飲む	・子どもの発達にあわせ、安定した生活リズムを大切にして授乳を行う
	・空腹が満たされ、心地よさを味わう	・授乳という関わりから、人への信頼や愛情の基盤の形成に配慮する

② 離乳期（5、6か月頃から12～18か月頃）

離乳期は、初めて食べ物を口にして、その味、色、口当たりを体験し、少しずつ食べる物を増やしていく時期です。大人の温かい援助の中で、食べようとする意欲を高めていきます。

また、決まった時間に食事をすることで生活リズムを確立することができます。この時期は発達が著しく、動きが活発になってくる時期です。乳幼児用玩具を握って遊ぶ経験や、ハイハイ、手づかみ食べをたくさん経験することが、後々のスプーンやフォークを上手に持つ指先の動作や座っている時の姿勢の保持などによい影響を与えます。そのため、これらのことをたくさん経験させてあげましょう。

目標	目指す状態	配慮事項
喜んで食べる	・食事を楽しみにする	・子どもの発達にあわせ、楽しく食事がとれるように配慮する
おなかがすくリズムをもつ	・決まった時間に食事をする	・子どもの発達にあわせ、授乳や離乳食を進めていく
いろいろな食べ物に慣れ親しむ	・旬の食材を使用した離乳食を食べる	・子どもが自分から食べようとする意欲や行動を大切にする
	・薄味に慣れ、食材本来の味を大切に料理を食べる	・子どもの発達にあわせ、食品数を増やす
	・発達にあった適切な形態の料理を食べる	・食べ物をきちんと飲み込んだり、つぶしたりできるか確認してから、次の段階へ進めるように、与える食品の種類やその調理形態に配慮する
食習慣を知る	・決まった場所で食事をする	・決まった場所で食べさせる ・食事の前後にあいさつをしてみせるなど、食習慣づくりに配慮する

③ 1歳6か月～2歳未満

この時期は、授乳期・離乳期に比べ、身体の成長が緩やかになってきます。何でも自分でやろうとする意欲が育つ時期です。食事面では、好き嫌いや食べたり食べなかったりのムラがでてくる時期です。そのため、食事を楽しむ雰囲気づくりが大切です。離乳食から幼児食へと移行しますが、まだまだ制限が必要な食材があり、いろいろな食品を食べ始めることで、アレルギーを発症する可能性も高くなるため、この時期に与える食品は、与える時期や量など慎重に選ぶなどの配慮をしましょう。

目標	目指す状態	配慮事項
食べることを楽しむ	・食事を楽しみにする	・楽しい雰囲気の中で食事をする
	・家族と一緒に食べる喜びを知る	・家族と一緒に食べる
食に関心を持つ	・いろいろな食べ物を食べる	・無理をせず、子どもが食事に興味を持ち、楽しめるように配慮する
	・いろいろな味を体験する	・薄味で多様な味付けの料理を提供する ・好き嫌いの出てくる時期だが、励ましたり、工夫することで食べられるようになることもある ・食後や食事中に、唇のはれや身体の発疹などアレルギー症状の可能性となる異変がないか注意深く観察する ・初めて口にするものは少量ずつ与え、摂食後、大人が異変がないか様子を観察する
食の知識を正しく知る	・適切な量の食べ物を食べる ・いろいろな食べ物があることを知る	・子どもが必要な量の食べ物を食べられるように促す ・食事の時に食べ物の名前を教えていく
基本的な食習慣を身につける	・手洗いやあいさつをする ・座って食べる	・手洗いやあいさつをするように促す ・落ち着いて食べる環境づくりに配慮する
	・食事の前後に手や顔をふき、きれいになった快さを感じる	・食事の前後に手や顔をふくことを習慣化する
	・スプーン、フォークを使って食べる	・子どもが自ら意欲的に食べることを促す

	<ul style="list-style-type: none"> よくかんで食べる 	<ul style="list-style-type: none"> 子どもの発達にあわせ、少しずつかみごたえのある食材や調理形態のものを食べさせる（例：かぶ、ごぼう、大根、かぼちゃ、にんじん、さつまいもを大きめにやわらかく煮る）
	<ul style="list-style-type: none"> 三度の食事とおやつを、決まった時間に食べる 	<ul style="list-style-type: none"> 主食、主菜、副菜のある食事を提供する おやつは食事の一環として、一日の栄養を補う食品を提供する
食文化に触れる	<ul style="list-style-type: none"> 伝統行事にまつわる食事を体験する 	<ul style="list-style-type: none"> 行事食を楽しめるように配慮する

④ 2歳

この時期は、排泄や食事など、いろいろなことが一人でできるようになりますが、大人の手助けや配慮が必要です。一人でできるからといって子ども一人で食べさせることは避け、家族などと一緒に食事をしましょう。

目標	目指す状態	配慮事項
食べることを楽しむ	<ul style="list-style-type: none"> 家族や友達と一緒に食べる喜びを知る 	<ul style="list-style-type: none"> 楽しい雰囲気の中で食事をする 家族や友達と一緒に食べる
食に関心を持つ	<ul style="list-style-type: none"> いろいろな食べ物を食べる 	<ul style="list-style-type: none"> いろいろな食べ物に接することができるように配慮する
	<ul style="list-style-type: none"> 食材本来の味を生かした料理を食べる 	<ul style="list-style-type: none"> いろいろな食材を使用し、薄味で多様な味付けの料理を提供する 苦手な食べ物も少しずつ食べられるように励ます
食の知識を正しく知る	<ul style="list-style-type: none"> いろいろな食べ物があることを知る 	<ul style="list-style-type: none"> 食事の時に食べ物の名前を教えていく
	<ul style="list-style-type: none"> 適切な量の食べ物を食べる 	<ul style="list-style-type: none"> もっと欲しい、もういらぬの意思表示をするように促す
基本的な食習慣を身につける	<ul style="list-style-type: none"> 手洗いやあいさつをする 	<ul style="list-style-type: none"> 手洗いやあいさつを自分からするように促す
	<ul style="list-style-type: none"> 座って良い姿勢で食べる 	<ul style="list-style-type: none"> 落ち着いて食べる環境づくりに配慮する
	<ul style="list-style-type: none"> スプーン、フォークを正しく持って食べる 	<ul style="list-style-type: none"> 一人でできたときは十分にほめる 日頃の遊びの中でも積極的にブロックや積み木、クレヨン、ひも通しなどの指先の遊びや全身運動を

		取り入れていく
	<ul style="list-style-type: none"> よくかんで食べる 	<ul style="list-style-type: none"> かみごたえのある食材や調理形態のものを食べさせる 大人と全く同じ食形態にはせず、かみごたえのあるものをよくかんで食べるよう調理を配慮する
	<ul style="list-style-type: none"> 三度の食事とおやつを、決まった時間に食べる 	<ul style="list-style-type: none"> 主食、主菜、副菜のある食事を提供する おやつは食事の一環として、一日の栄養を補う食品を提供する (例：牛乳・乳製品・果物・ふかし芋など)
食文化に触れる	<ul style="list-style-type: none"> 伝統行事にまつわる食事を体験する 	<ul style="list-style-type: none"> 行事食を楽しめるように配慮する

⑤ 3歳

この時期は、自立心が育つとともに、生活のための「きまり」をおぼえる時期です。食事面では、はしを使えるようになる頃です。この時期から配ぜんなど食事に関わらせ、食への興味を引き出していきましょう。

目標	目指す状態	配慮事項
食べることを楽しむ	<ul style="list-style-type: none"> 家族や友達と一緒に食べる喜びを知る 	<ul style="list-style-type: none"> 家族や友達と食べることを楽しめるように配慮する
	<ul style="list-style-type: none"> 家族と一緒に同じものを食べる 	<ul style="list-style-type: none"> 家族と同じものを食べることを楽しめるように配慮する
食に関心を持つ	<ul style="list-style-type: none"> 作物の世話や収穫を体験する 	<ul style="list-style-type: none"> 作物の世話や収穫を体験する機会を作る
	<ul style="list-style-type: none"> いろいろな食べ物を、進んで食べる 	<ul style="list-style-type: none"> 苦手な食べ物を少しでも食べられた時はほめ、満足感や自信をつけさせる
食の知識を正しく知る	<ul style="list-style-type: none"> いろいろな食べ物があることを知る 	<ul style="list-style-type: none"> 食事の時に食べ物の名前を教えていく
基本的な食習慣を身につける	<ul style="list-style-type: none"> 手洗いやあいさつをする 座って良い姿勢で食べる スプーンやフォークを上手に使えるようになったら、はしを使い始める 	<ul style="list-style-type: none"> 子どもと一緒に食べる人と関わりながら、身につけるように配慮する 姿勢を保つこと、はしを使うこと、歯の発育は、全身運動や指先の運動が影響するので、戸外遊びを十分にを行い、クレヨンやおりがみなどの

		指先を使う遊びを日頃から取り入れていく
	・よくかんで食べる	・ほとんどの食材が食べられるようになるので、かみごたえのある食材を使った料理を組み合わせる
	・三度の食事とおやつを、決まった時間に食べる	・主食、主菜、副菜のある食事を提供する ・おやつは食事の一環として、一日の栄養を補う食品を提供する (例：牛乳・乳製品・果物・ふかし芋など)
食を通して季節感や伝統行事を知る	・伝統行事や行事食を体験する	・日本の伝統的な食文化について、伝えていく
	・旬の食材を使った料理を食べる	・旬の食材を使った、季節感のある料理を提供する
食事作りに関わる	・配ぜんの手伝いをする	・配ぜんの方法を伝えていく

⑥ 4歳

この時期は、体力がつき、友達との外遊びが増えるなど、活発な生活になります。友達と一緒に食事をしたり、料理の手伝い、作物の栽培や収穫等の体験を通して、食に関する興味の幅を広げていきましょう。

目標	目指す状態	配慮事項
食べることを楽しむ	・家族や友達と食べることを楽しむ	・口の中の食物を飲み込んでから会話を する習慣をつける (誤飲や窒息防止、マナーを身につける) ・会話に夢中になり過ぎて、早食いや、 味わうことなく食べることがない ように配慮する
	・家族と一緒に同じものを食べる	・家族と同じものを食べることを楽し めるよう配慮する
食に関心を持つ	・作物の栽培や収穫を体験する	・作物の栽培や収穫を体験する機会を 作り、興味や関心を高める

	<ul style="list-style-type: none"> ・苦手な食べ物も食べることに挑戦する 	<ul style="list-style-type: none"> ・苦手な食べ物は、料理の手伝い等の体験を通じて親しみを持たせる
食の知識を正しく知る	<ul style="list-style-type: none"> ・いろいろな食べ物があることを知る 	<ul style="list-style-type: none"> ・食事の時に食べ物の名前を教えていく
	<ul style="list-style-type: none"> ・むし歯になりやすい食べ物があることを知る 	<ul style="list-style-type: none"> ・食事の時等、機会をとらえてむし歯と食べ物の関係を教えていく
基本的な食習慣を身につける	<ul style="list-style-type: none"> ・手洗いやあいさつをする ・座って良い姿勢で食べる ・はしを使って食べる 	<ul style="list-style-type: none"> ・子どもと一緒に食べる人と関わりながら、身につけるように配慮する
	<ul style="list-style-type: none"> ・よくかんで食べる 	<ul style="list-style-type: none"> ・ほとんどの食材が食べられるようになるので、かみごたえのある食材を使った料理を組み合わせる
	<ul style="list-style-type: none"> ・三度の食事とおやつを、決まった時間に食べる 	<ul style="list-style-type: none"> ・主食、主菜、副菜のある食事を提供する ・おやつは食事の一環として、一日の栄養を補う食品を提供する
食を通して季節感や伝統行事を知る	<ul style="list-style-type: none"> ・伝統行事や行事食を体験する 	<ul style="list-style-type: none"> ・日本の伝統的な食文化について、伝えていく
	<ul style="list-style-type: none"> ・旬の食材を使った料理を食べる 	<ul style="list-style-type: none"> ・旬の食材を使った、季節感のある料理を提供する
食事作りに関わる	<ul style="list-style-type: none"> ・配ぜん、片付けを手伝う ・簡単な調理を体験する 	<ul style="list-style-type: none"> ・配ぜん、片付けや調理などの方法を教えていく

⑦ 5歳

この時期は、家族や友達との関係が理解できるようになります。身体と食べ物との関係も理解できるようになります。基本的な生活習慣が自立する時期になります。そのため、食事前の手洗いやあいさつ、座って良い姿勢で食べるなど、幼児期に身につけたい食習慣を習得していきましょう。

目標	目指す状態	配慮事項
食べることを楽しむ	<ul style="list-style-type: none"> ・家族や友達と楽しんで食事をする 	<ul style="list-style-type: none"> ・口の中にもものが入った状態で話をしない ・会話を楽しみながら食べる等、人との交流を楽しむ雰囲気を作る
	<ul style="list-style-type: none"> ・家族と一緒に同じものを食べる 	<ul style="list-style-type: none"> ・家族と同じものを食べることを楽しむよう配慮する

食に関心を持つ	・作物の栽培や収穫を体験する	・作物の栽培や収穫を体験する機会を作り、自然の恵みと働くことの大切さを教えていく
	・身体と食べ物の関係を知る	・身体計測などの機会をとらえて教えていく
食の知識を正しく知る	・食べ物は身体の中でいろいろな働きをすることを知る ・むし菌になりやすい食べ物があることを知る	・子どもにわかりやすい絵などを使い、具体的に教えていく
基本的な食習慣を身につける	・手洗いやあいさつをする ・座って良い姿勢で食べる ・はしが上手に使え、残さず食べる	・子どもと一緒に食べる人と関わりながら、幼児期に身につけたい食習慣が習得できるように配慮する
	・よくかんで食べる	・ほとんどの食材が食べられるようになるので、かみごたえのある食材を使った料理を組み合わせる
	・三度の食事とおやつを決まった時間に食べる	・主食、主菜、副菜のある食事を提供する ・おやつは食事の一環として、一日の栄養を補う食品を提供する
食を通して季節感や伝統行事を知る	・伝統行事や行事食を体験する	・日本の伝統的な食文化について、伝えていく
	・旬の食材があることを知る	・旬の食材を使った、季節感のある料理を提供し、旬があることを教えていく
食事作りに関わる	・食事の準備や片付けをする	・食事の準備や片付けの方法を説明し、教えていく
	・簡単な調理をする	・子どもの興味や自発性を大切にし、調理を体験する機会を作り、食への意欲を育てる

(2) 小学生

小学生の到達目標は「**食に関心を持ち、正しい知識に基づいた食行動をする**」です。

この時期は乳幼児期に比べて成長が緩やかになるため、「低学年(1・2年生)」、「中学年(3・4年生)」、「高学年(5・6年生)」に分けて、具体的な取組みの「目標」、子どもの「目指す状態」、保護者及び学校等で子どもの教育等を行う人の「配慮事項」を示しました。

① 低学年（1・2年生）

この時期は、身近な食べ物に関心を持つことから食への興味を広げていくことが大切です。いろいろな食べ物があることを知り、好き嫌いなく食べることが大切です。

目標	目指す状態	配慮事項
食事の喜びや楽しさを理解する	・家族や友達と一緒に食べる	・食事を生活の中の重要な部分としてとらえ、楽しむ雰囲気を作る
	・食べ物に興味、関心を持つ	・食事の時に、食べ物のことを話題にする
健康と食事の関係を知る	・食べ物が身体を作っていることを知る	・身体計測など、関心を持ちやすい機会をとらえて教えていく
	・三度の食事を規則正しい時間に食べることが健康に大切であることを知る	・時間を決めて食べることの重要性を教えていく
	・朝食をきちんと食べようとする意欲を持つ	・早寝早起きする等、生活リズムを整えるようにする
正しい知識に基づき食を選択する	・自分に必要な食事量を知る	・決まった量は残さず食べるように促す
	・好き嫌いをしないで食べる	・食べ物は、身体の大切な働きを助けていることを教えていく
	・おやつの正しい食べ方や、食べ物、飲み物とむし歯の関係を知る	・食べ方とむし歯の関係や、食べ物、飲み物とむし歯の関係を教えていく
	・食の安全と衛生について知る	・正しい手の洗い方を教えていく
食に関する感謝の気持ちを持つ	・作物の育つ経過を知る	・作物の栽培や収穫を体験する機会を作る
	・作物の栽培や収穫に携わる ・食べ物を大切にし、無駄に廃棄しないようにする	・自然の恵みと働くことの大切さを伝え、作物やその生産に携わる人々への感謝の気持ちをはぐくむよう配慮する
地域の産物や食文化について知る	・地場産野菜を知る	・地場産野菜を献立に取り入れる
	・伝統行事や行事食を知る	・季節感のある献立や行事食を提供し、教えていく
	・旬の野菜を知る	
食を通じて社会性を身につける	・食事のマナーを理解し、楽しく食べる ・食事作りに関わる	・食事作りや一緒に食事をする人との交流を楽しめるように配慮する

② 中学年（3・4年生）

この時期は、食べ物の働きや健康との関係を知り、自分の健康に関心をもつことが大切です。この頃からダイエットへの興味が出てきます。そのため、自分に必要な食事の量と栄養を考えて食べることが重要になってきます。

目標	目指す状態	配慮事項
食事の喜びや楽しさを理解する	<ul style="list-style-type: none"> ・家族や友達と一緒に食べる ・おいしく食べる工夫をする 	<ul style="list-style-type: none"> ・食べるだけではなく、盛り付けや調理に関わり、作る楽しさを体験する
健康と食事の関係を 知る	<ul style="list-style-type: none"> ・いろいろな食べ物に含まれる栄養素の働きと、身体との関係を知る 	<ul style="list-style-type: none"> ・身近な食材を使い、食べ物の働きを教える
	<ul style="list-style-type: none"> ・朝食が大切な働きをしていることを知る ・三度の食事を規則正しい時間食べることの大切さを知る 	<ul style="list-style-type: none"> ・自分の健康に関心を持つように、健康の大切さや、健康と食生活の関係を教える
正しい知識に基づき食を選択する	<ul style="list-style-type: none"> ・自分に必要な量の食べ物を食べる ・食事の栄養を考えて食べる 	<ul style="list-style-type: none"> ・健康を考え、苦手なものも食べるように促す
	<ul style="list-style-type: none"> ・おやつ正しい食べ方や、食べ物、飲み物とむし歯の関係を知る 	<ul style="list-style-type: none"> ・おやつを食べる意味や健康との関係を教える ・食べ方とむし歯の関係や、食べ物、飲み物とむし歯の関係を教える
	<ul style="list-style-type: none"> ・食の安全と衛生について知る 	<ul style="list-style-type: none"> ・正しい手の洗い方を身につけさせる
食に関する感謝の気持ちを持つ	<ul style="list-style-type: none"> ・作物の栽培や収穫に携わる ・食品の製造工程を知る ・食べ物を大切に、無駄に廃棄しないようにする 	<ul style="list-style-type: none"> ・自然の恵みや、作物の生産等に関わる人への感謝の気持ちをはぐくむよう配慮する
地域の産物や食文化について知る	<ul style="list-style-type: none"> ・地場産野菜を知る 	<ul style="list-style-type: none"> ・地場産野菜を献立に取り入れる
	<ul style="list-style-type: none"> ・伝統行事や行事食を知る ・旬の野菜を知る 	<ul style="list-style-type: none"> ・季節感のある献立や行事食を提供し、教える
食を通じて社会性を身につける	<ul style="list-style-type: none"> ・正しい食事のマナーを身につけ、楽しく食事をする ・食事作りに関わる 	<ul style="list-style-type: none"> ・食事作りや一緒に食事をする関わりから、互いのつながりが深まるよう配慮する

③ 高学年（5・6年生）

この時期は、食べ物の組み合わせを自分で選択し、健康を考えた食事をとることに興味を持つことが大切です。特におやつは自分で選ぶことが多くなりますので、正しい栄養の知識に基づいて選ぶことが大切です。

目標	目指す状態	配慮事項
食事の喜びや楽しさを理解する	<ul style="list-style-type: none"> ・家族や友達と一緒に食べる ・食事を楽しむための工夫をする 	<ul style="list-style-type: none"> ・食べるだけではなく、盛り付けや調理に関わり、作る楽しさを体験する
健康と食事の関係を知る	<ul style="list-style-type: none"> ・栄養バランスのとれた食事が、発達や健康に大切であることを知る ・朝食を食べることの重要性を理解する ・規則正しい食生活が、健康に良いことを知る 	<ul style="list-style-type: none"> ・健康の意味や、食生活との関係を教えていく ・健康をつくり支える食生活のあり方について考えさせる
正しい知識に基づき食を選択する	<ul style="list-style-type: none"> ・主食、主菜、副菜を理解する 	<ul style="list-style-type: none"> ・主食、主菜、副菜がそろると、栄養バランスがよくなることを教えていく
	<ul style="list-style-type: none"> ・食べ物の組み合わせが選択できる 	<ul style="list-style-type: none"> ・身体に必要な栄養素の種類と働きについて教えていく
	<ul style="list-style-type: none"> ・ダイエットの正しい意味を知る 	<ul style="list-style-type: none"> ・誤ったダイエットが健康を損ねることを教えていく
	<ul style="list-style-type: none"> ・おやつや飲み物の選び方、食べ方を考える 	<ul style="list-style-type: none"> ・おやつを食べる意味を知り、適切なおやつが選べるようにする ・食べ方とむし歯の関係や、食べ物、飲み物とむし歯の関係を教えていく
	<ul style="list-style-type: none"> ・食の安全と衛生について知る 	<ul style="list-style-type: none"> ・衛生的な食べ物の扱い方を身につけさせる
食に関する感謝の気持ちを持つ	<ul style="list-style-type: none"> ・作物の育つ過程や、食品の製造工程を知る 	<ul style="list-style-type: none"> ・作物の生産等に関わる人々への感謝の気持ちをはぐくむよう配慮する
	<ul style="list-style-type: none"> ・動植物に支えられた生命の大切さを知る 	<ul style="list-style-type: none"> ・動植物に支えられた生命の大切さを伝え、生きていることへの感謝の気持ちをはぐくむよう配慮する
地域の産物や食文化を理解し尊重するについて理解する	<ul style="list-style-type: none"> ・地場産野菜について理解する 	<ul style="list-style-type: none"> ・地場産野菜を献立に取り入れる
	<ul style="list-style-type: none"> ・伝統行事や行事食について理解する 	<ul style="list-style-type: none"> ・伝統行事や行事食の意味を教えていく
	<ul style="list-style-type: none"> ・旬の食材がわかる 	<ul style="list-style-type: none"> ・季節感のある料理を提供する
	<ul style="list-style-type: none"> ・食べ物を大切にし、無駄に 	<ul style="list-style-type: none"> ・必要な食事量を知り、食べ物を無駄

	廃棄しないようにする	にしないことを教えていく
食を通じて社会性を身につける	<ul style="list-style-type: none"> ・食事のマナーを守って、会話を楽しみながら食べる ・食事作りに関わる 	<ul style="list-style-type: none"> ・食事作りや一緒に食事をする関わりから、互いのつながりが深まるよう配慮する

(3) 中学生

中学生の到達目標は「**食の自己管理能力を高め、望ましい食習慣を身につける**」です。

この時期は、食の生産や食文化などを広く学び、食を大切にすることを養うとともに、自己管理能力を高めることが大切です。身体が成熟に向かい発達するこの時期は、エネルギーや栄養素の必要量が増えるので、過不足なく、かつ、バランス良く食べることが重要です。

目標	目指す状態	配慮事項
食事の喜びや楽しさを理解する	<ul style="list-style-type: none"> ・家族や友達と一緒に食べる ・食事を楽しむための工夫をする 	<ul style="list-style-type: none"> ・食事を楽しみ、生活の中の重要な部分として認識するよう配慮する
健康と食事の関係を知る	<ul style="list-style-type: none"> ・成長期に必要な栄養素とその働きを理解する ・朝食を食べることの重要性を理解する ・欠食の弊害について考える ・塩分や糖分、脂肪の取過ぎによる健康への影響を知る 	<ul style="list-style-type: none"> ・自らの心身の健康に関心を持ち、望ましい食生活のあり方について考えさせる
正しい知識に基づき食を選択する	<ul style="list-style-type: none"> ・栄養バランスを考えた食品の組合せが、選択できる 	<ul style="list-style-type: none"> ・主食、主菜、副菜を含んだ献立をたてられるように教えていく
	<ul style="list-style-type: none"> ・ダイエットの正しい意味について理解する 	<ul style="list-style-type: none"> ・誤ったダイエットが健康を損ねる原因になることを教えていく
	<ul style="list-style-type: none"> ・食べ物の栄養素やエネルギーを知り、自分の食生活を振り返る ・食品の品質を見分けられる 	<ul style="list-style-type: none"> ・食品表示について理解できるように教えていく
食に関する感謝の気持ちを持つ	<ul style="list-style-type: none"> ・作物の育つ経過や、食品の製造工程を知る 	<ul style="list-style-type: none"> ・作物の生産等に関わる人々への感謝の気持ちをはぐくむよう配慮する
	<ul style="list-style-type: none"> ・動植物に支えられた生命の大切さを知る 	<ul style="list-style-type: none"> ・動植物の命に支えられた食であることを伝え、自然の恵みに感謝し生命の重みを理解させる
	<ul style="list-style-type: none"> ・世界の食糧事情を知る 	<ul style="list-style-type: none"> ・食べ物を大切にし、無駄に廃棄しないように教えていく
地域の産物や	<ul style="list-style-type: none"> ・地場産野菜について理解する 	<ul style="list-style-type: none"> ・地場産野菜を献立に取り入れる

食文化を理解し 尊重する	<ul style="list-style-type: none"> ・各地域の特産物や食文化を学ぶ ・伝統行事と行事食の意味を理解する 	<ul style="list-style-type: none"> ・各地域の特産物等を教える ・行事食を日常生活に取入れる
	<ul style="list-style-type: none"> ・旬の食材がわかる 	<ul style="list-style-type: none"> ・季節感のある料理を提供する
食を通じて社会性 を身につける	<ul style="list-style-type: none"> ・気持ちよく食事をするマナーを身につける ・食事作りに関わる 	<ul style="list-style-type: none"> ・一緒に食べることや、協力し合って食事作りをすることから、互いを思いやる心をはぐくむよう配慮する

7 平成19年度の調査結果から設定した平成25年度までの目指す

方向と現状

(1) 乳幼児期

乳幼児にとっては、心身の発達が著しいことから三度の食事を決まった時間に食べ、そして、主食・主菜・副菜（21ページを参照）をバランスよく食べることが重要です。この基本となる食習慣について、平成19年度に示した目標と現状を示しました。

平成14年度と平成19年度、平成24年度の3歳児健康診査アンケートより、朝食、昼食、夕食の摂取状況の比較を行いました。

朝食の摂取状況

朝食に複数の食品（主食＋主菜又は副菜）を食べている3歳児は、平成14年度は77.5%、平成19年度は88.1%、平成24年度は56.0%でした。**この結果から、複数の食品を食べることで栄養のバランスの良い朝食を摂取している3歳児は減少傾向にある**と言えます。

昼食の摂取状況

昼食に主食・主菜・副菜のそろった食事をしている3歳児は、平成14年度は46.3%、平成19年度は46.8%、平成24年度は52.8%でした。この結果からは、**複数の食品を食べることで栄養のバランスの良い昼食を摂取している3歳児は増加傾向にある**と言えます。

夕食の摂取状況

夕食に主食・主菜・副菜のそろった食事をしている3歳児は、平成14年度は70.2%、平成19年度は70.7%、平成24年度は70.2%でした。**この結果からは、明らかな変化はみられませんでした。**

これらの結果から、栄養バランスの良い朝食について、より一層普及・啓発していく必要性があることが分かります。

平成25年度までの 目指す方向	内容	現状
朝食に「主食＋主菜又は副菜」を食べている幼児の割合について現状を維持しつつ増やす方向を目指します	【朝食について】 「主食＋主菜又は副菜」を食べている	平成14年度3歳児・・・77.5% 平成19年度3歳児・・・88.1% 平成24年度3歳児・・・56.0%
昼食に主食・主菜・副菜のそろった食事をして いる幼児の割合を増やす方向を目指します	【昼食について】 主食・主菜・副菜の そろった食事をして いる	平成14年度3歳児・・・46.3% 平成19年度3歳児・・・46.8% 平成24年度3歳児・・・52.8%
夕食に主食・主菜・副菜のそろった食事をして いる幼児の割合を増やす方向を目指します	【夕食について】 主食・主菜・副菜の そろった食事をして いる	平成14年度3歳児・・・70.2% 平成19年度3歳児・・・70.0% 平成24年度3歳児・・・70.2%

(2) 小中学生

平成19年度の調査結果から設定した平成25年度までの目指す方向と現状である平成24年度東大和市児童・生徒の食生活等実態調査の比較を行いました。

また、全国調査である児童生徒の食生活等実態調査（独立行政法人日本スポーツ振興センター全国調査結果平成19年度分・平成22年度分）の結果とも比較できるように、並列しました。

□…ほぼ変わらない

△…目指す状態に対して低下

○…目指す状態に対して向上

平成25年度までの 目指す方向	内容	現状
朝食を食べないことがある又は食べない児童・生徒の割合を減らす方向を目指します	【朝食について】 「食べないことがある」又は「食べない」	【平成19年度】 東大和市小学5年・・・11.2% (全国小学5年・・・14.6%) 東大和市中2年・・・18.8% (全国中学2年・・・19.2%) 【平成24年度】 東大和市小学4年・・・ <u>△10.6%</u> (全国小学5年・・・9.5%) 東大和市中1年・・・ <u>○15.4%</u> (全国中学2年・・・13.4%)

平成25年度までの 目指す方向	内容	現状
夕食を一人だけで食べる児童・生徒の割合について現状を維持しつつ減らす方向を目指します	【夕食について】 一人だけで食べる	【平成19年度】 東大和市小学5年・・・3.1% (全国小学5年・・・2.2%) 東大和市中中学2年・・・6.9% (全国中中学2年・・・6.9%) 【平成24年度】 東大和市小学4年・・・ <u>□3.2%</u> (全国小学5年・・・2.2%) 東大和市中中学1年・・・ <u>△9.6%</u> (全国中中学2年・・・6.0%)
好き嫌いなく食べる児童・生徒の割合を増やす方向を目指します	【好き嫌いについて】 好き嫌いなく食べる	【平成19年度】 東大和市小学5年・・・38.7% 東大和市中中学2年・・・26.4% 【平成24年度】 東大和市小学4年・・・ <u>○45.6%</u> 東大和市中中学1年・・・ <u>○30.8%</u>
食事のときにあいさつをいつもする児童・生徒の割合を増やす方向を目指します	【あいさつについて】 いつもする	【平成19年度】 東大和市小学5年・・・69.1% (全国小学5年・・・63.3%) 東大和市中中学2年・・・47.7% (全国中中学2年・・・45.0%) 【平成24年度】 東大和市小学4年・・・ <u>○89.5%</u> (全国小学5年・・・73.1%) 東大和市中中学1年・・・ <u>○89.0%</u> (全国中中学2年・・・56.6%)

平成25年度までの 目指す方向	内容	現状
地場産物を食べる児童・生徒の割合を増やす方向を目指します	【地場産物について】 家で、東大和市産の野菜を食べたことがある	<p>【平成19年度】</p> <p>東大和市小学5年生の保護者 ・・・11.7%</p> <p>東大和市中中学2年生の保護者 ・・・10.7%</p> <p>【平成24年度】</p> <p>東大和市小学4年生 ・・・<u>○28.9%</u></p> <p>東大和市中中学1年生 ・・・<u>○28.5%</u></p>
食事の手伝いをしていない児童・生徒の割合を減らす方向を目指します	【手伝いについて】 食事の手伝いをしていない	<p>【平成19年度】</p> <p>東大和市小学5年・・・10.5% (全国小学5年・・・10.1%)</p> <p>東大和市中中学2年・・・20.2% (全国中中学2年・・・20.0%)</p> <p>【平成24年度】</p> <p>東大和市小学4年・・・<u>△17.7%</u> (全国小学5年・・・8.8%)</p> <p>東大和市中中学1年・・・<u>□20.2%</u> (全国中中学2年・・・19.1%)</p>

8 食育ガイドラインの活用等について

子どもがすこやかに成長し、豊かな人生を送るためには、保護者及び子どもの教育、保育等を行う人が連携して、積極的に食育に取り組むことが必要です。このガイドラインを活用して、家庭、保育園、幼稚園、小学校、中学校及び地域の子どもを対象とする施設や団体が共通認識の下に、各年齢に応じた食育を推進していきます。

(1) 市内の保育園、幼稚園、小学校、中学校等での活用

保育園、幼稚園、小学校、中学校では、食育に関する様々な取組みを推進しています。

このガイドラインを、保育園等の食育推進の指針として提供します。

また、このガイドラインを用いて、保護者や子どもを対象とする施設や団体に、食育の推進についての情報を発信していきます。

活用方法

4ページ以降の年齢別食育の具体的な取組みにある配慮事項を参考に、目標を目指して食育の推進に活用してください。

(2) 進行管理

① 東大和市食育推進ネットワーク会議の取組み

東大和市食育推進ネットワーク会議では、定期的に会議を開催し、このガイドラインを活用した各年齢別食育の推進について、具体的な活動を検討していきます。

また、保健、教育分野を始めとする様々な分野が連携することにより、相互に食育の機会と場所を提供し、連携・協働した食育の推進活動を行うように努めます。

② 東大和市健康増進計画の中に包含した東大和市食育推進計画の手引き

として活用

本ガイドラインを乳幼児から小中学生の具体的な食育の手引きとして活用をすすめることで、食育の推進を図ります。

主食・主菜・副菜とは

●**主食**・・・ごはん、パン、めん類など、炭水化物（糖質）が多く、エネルギー源になるもの



パン

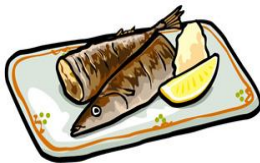


ごはん



うどん

●**主菜**・・・魚、肉、卵、豆、豆製品など、身体を構成する筋肉や血液などをつくるたんぱく質が多く含まれるもの。



焼き魚



冷奴



オムレツ



ステーキ

●**副菜**・・・野菜、いも類、海藻など、体調をととのえるビタミンや無機質が多く含まれるもの。



煮物



金平・ひじき

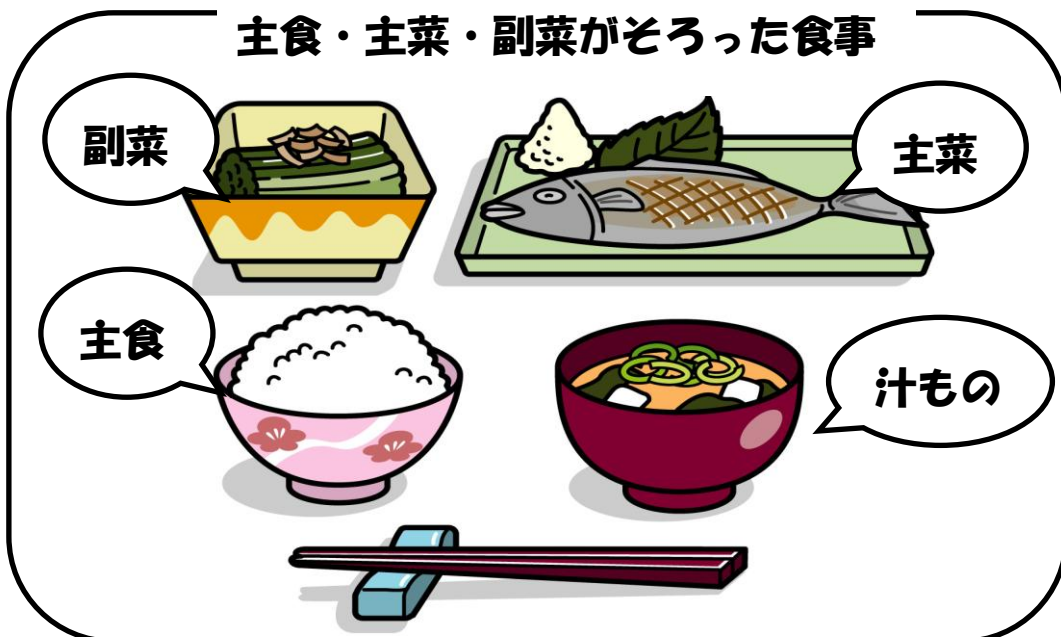


お浸し



サラダ

主食・主菜・副菜がそろった食事



子どもにとって「おやつ」とは、三度の食事だけでは不足する栄養を補うための「軽い食事」であり、すこやかな成長のために必要なものです。また、子どもの活発な生活の中で、疲れを癒し、気分転換をはかる「休息」の意味もあります。

昔の八つ時（午後3時ごろ）に食べることから「おやつ」と呼ばれるようになりました。

おやつに適したもの



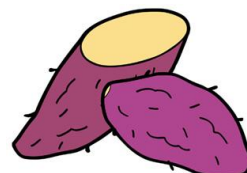
牛乳



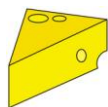
ヨーグルト



果物



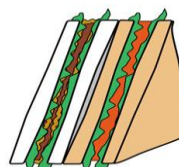
ふかしいも



チーズ



とうもろこし



調理パン



おにぎり

なるべく控えたほうがいいもの



甘い物、歯につきやすいもの
(むし歯の原因になる)



スナック菓子
(脂肪や塩分が多い)



甘い飲み物
(糖分が多い)

※スポーツ飲料は、激しい運動中や発熱時等、発汗の著しい時に飲むのが適切です。



「東大和市農産物直売所マップより」

※ 上の図は、それぞれの季節の代表的な野菜を掲載しています。このほかにも市内で多種多様な野菜や果物が生産されています。

1 1 食物アレルギーについて

近年、アレルギーを持つ人は増加傾向にあり、中でも食物アレルギーの増加は著しく、社会問題となっています。

食物アレルギーに関する正しい知識を身につけ、より快適で安心できる食生活を送りましょう。

食物アレルギーとは？

食物アレルギーは食物によって起こるアレルギー症状で、多くは、食物に含まれるたんぱく質が、アレルギー反応を引き起こします。乳児期に多く発症し、成長とともに軽快していくことが多いのが特徴です。

食物アレルギーの症状

皮膚のかゆみや湿しん、目や口のはれ、腹痛、息が苦しくなるなどの症状がみられます。食物を食べてすぐに症状が始まることもあれば、数時間から半日以上たってゆっくり症状が現れる場合もあります。

食品を食べて、このような症状が出たら医療機関を受診しましょう



皮膚の症状

(皮膚や口のはれ・かゆみなど)



消化器の症状

(腹痛・吐き気・下痢など)



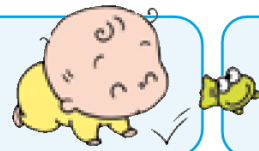
呼吸器の症状

(せき・息苦しいなど)

症状には個人差があります。食物アレルギーがあっても、その食品を加熱すれば食べられたり、ほんのわずか入っていても症状が出たり、程度は様々です。

原因となる食品は、乳児期では卵・乳製品・小麦が多くなっています。子どもの頃、原因となっていた食品が大人になるとアレルギー症状を引き起こさなくなるなど、**原因食品は、年齢によって変化したり、また新たに加わることもあります。**

乳児期



1位 卵



2位 乳製品



3位 小麦



これらの食品で約90%をしめます

幼児期



1位 卵



2位 乳製品



3位 小麦



その他、魚卵、そば、甲殻類、果物類などが新たに加わります



学童期から



1位 甲殻類



2位 卵



3位 そば



次いで、小麦、果物類が多くなっています

1 2 食品添加物について

★食品添加物の種類★

着色料、保存料はよく知られていますが、そのほかに、甘味料、酸化防止剤、防かび剤、香料、酸味料、調味料、乳化剤、膨張剤などさまざまなものがあります。

最近ではカロリーゼロの飲料が大流行していますが、このような飲料には砂糖の代わりに、砂糖の何百倍もの甘さをもつ「甘味料」が使われています。また、食品の油脂が酸化して有害な物質が生じるのを防ぐために、「酸化防止剤」としてビタミンEやビタミンCなどがよく使われます。家庭でケーキを焼くときにベーキングパウダーを使いますが、これも食品の製造過程で使用した場合、添加物の「膨張剤」という扱いになります。

★栄養強化のための食品添加物★

乳児用粉ミルクにも添加物が含まれています。これはビタミンなどの栄養強化剤で、これも添加物の一種です。粉ミルクを飲む赤ちゃんが栄養不良にならないように、乳児用粉ミルクは定められた成分の基準にしたがってつくられているのです。

もちろん、安全なものであることは大前提ですが、栄養を強化しなければ赤ちゃんの健康に障害が出るおそれもあり、**必要不可欠な添加物**といえます。

★着色料はなぜ使われるのか★

祝い事の紅白まんじゅうや季節の和菓子からもわかるように、日本人は古くから食文化のなかで食品の色調についても工夫をこらしてきました。食品の色には原料の色が影響しますが、原料がもつ自然の色にはばらつきがあり、その調整のために着色料が使われることもあります。

最近では「赤キャベツ色素」など、野菜や果実の成分からつくられた着色料もよく使われています。気になる場合は表示を確かめてみるとよいでしょう。



「東京都保健福祉局HP 食品添加物とのつきあい方 より」

13 朝食について

★朝食の役割★

朝食は、1日を過ごすための大事なエネルギー源です。

朝食で摂ったエネルギーは夕食よりも消費されやすく、また食べることによって夜眠っていた体と頭を目覚めさせ、1日の生活リズムを規則正しくする役割があります。

★お通じがよくなる★

人間の体は食事をすると消化器系が刺激され肛門の筋肉がゆるみやすくなり排便しやすくなります。



★勉強も仕事もはかどる★

食事には体温を上げる作用があり、朝食は活動するための準備体操の役割をします。

また朝食を食べないと脳のエネルギー源であるブドウ糖が不足し、昼食を食べるまでやる気や集中力がでにくくなってしまいます。



★生活習慣病の予防★

朝食抜きの1日2食の食事は肥満になる確率が高い傾向にあります。肥満は、生活習慣病を引き起こすリスクが高くなります。

朝ごはんをしっかり食べるための生活習慣改善ポイント

- ① 早寝、早起きをする。
- ② あいさつをする。
- ③ 顔を洗う。手を洗う。
- ④ 食事の手伝いをする。
- ⑤ テレビを消す。

さあやってみよう！

★パワーアップのメニュー★

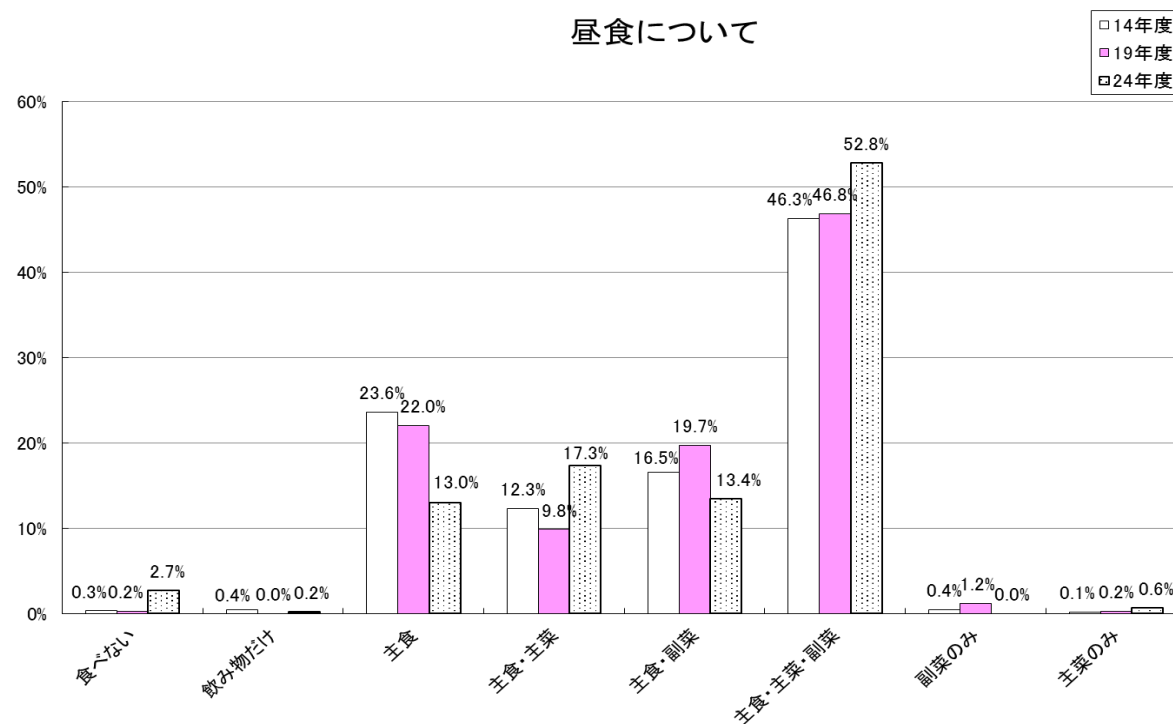
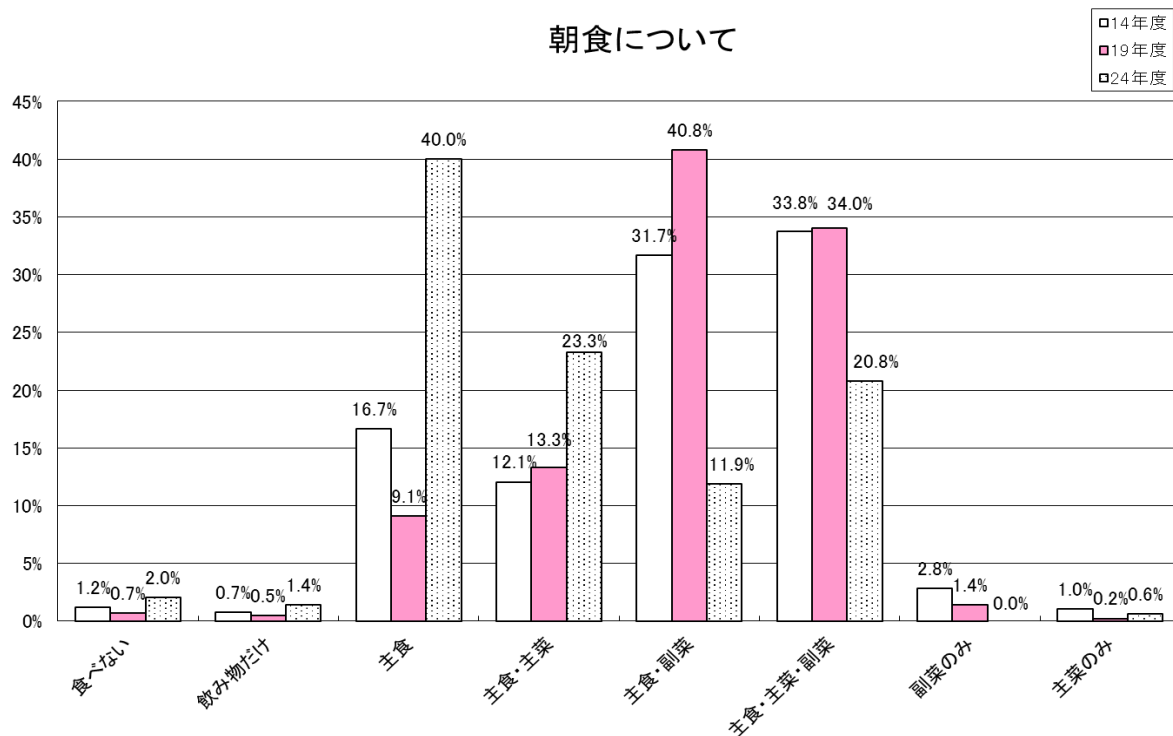
ごはん
みそしる
味噌汁
さかな
にもの
煮物



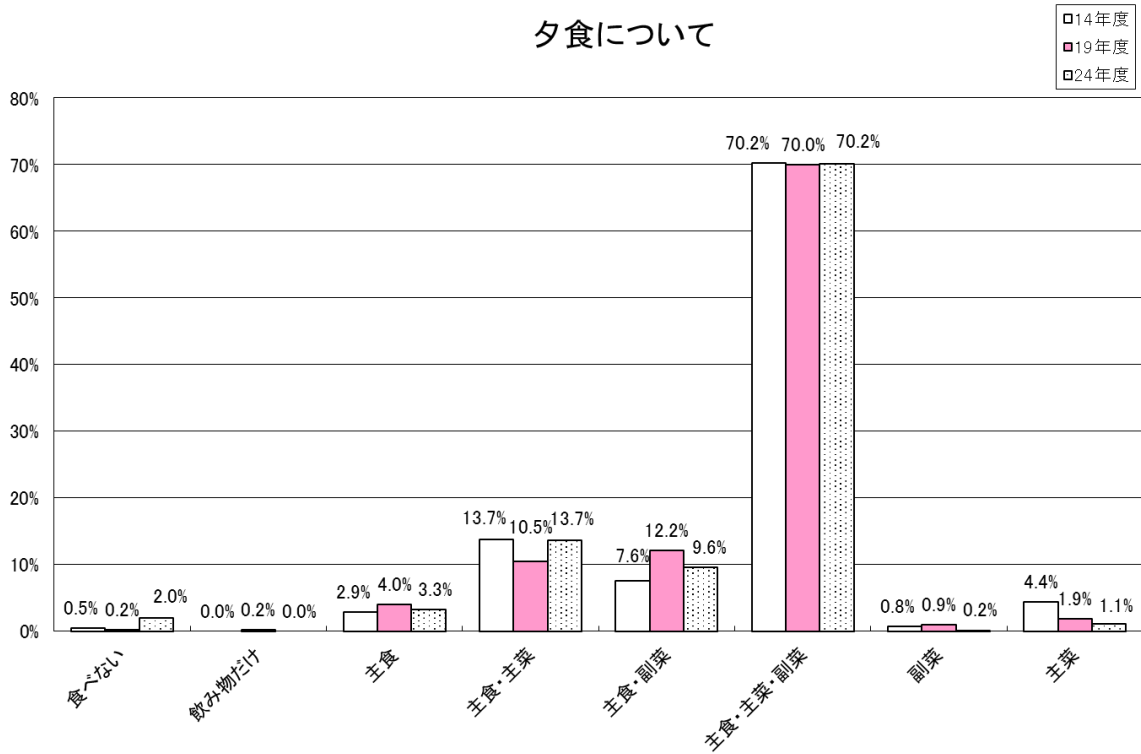
1 4 参考資料

(1) 3歳児健康診査アンケート

調査数：平成14年度3歳児の保護者 722人
 平成19年度3歳児の保護者 448人
 平成24年度3歳児の保護者 640人

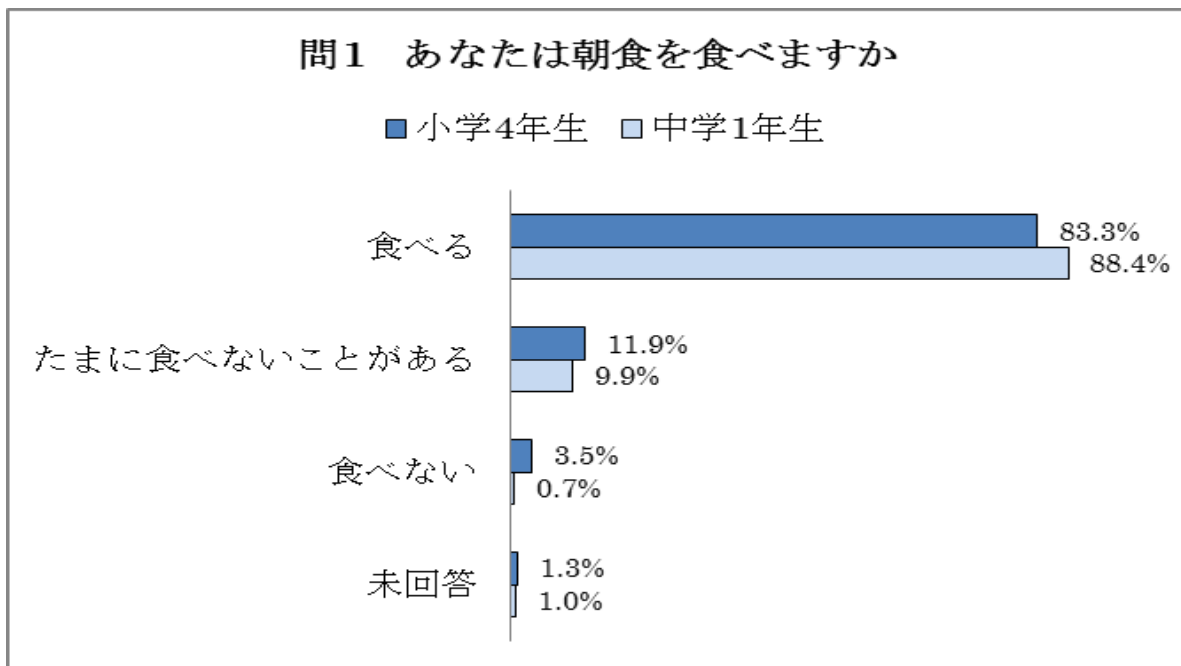


夕食について

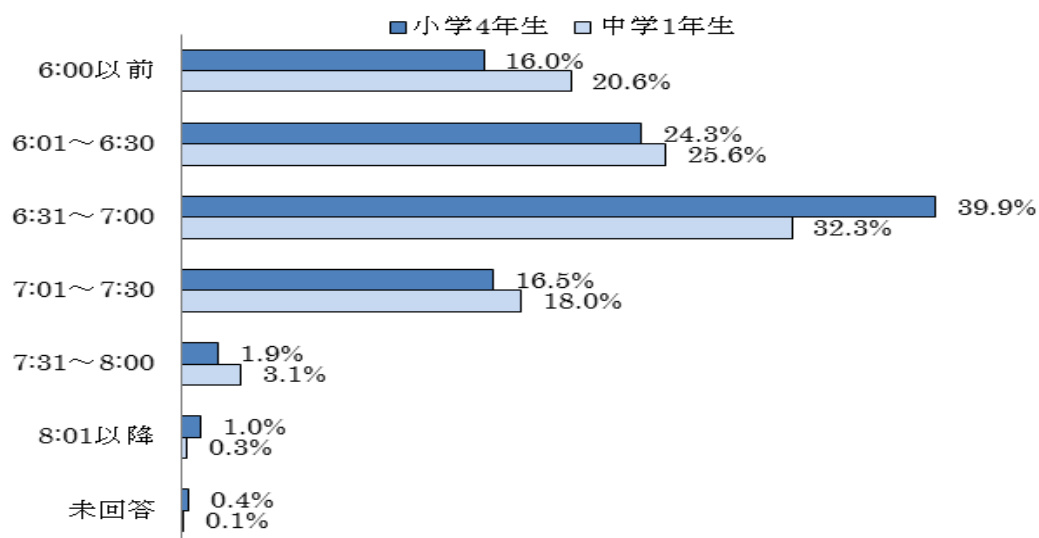


(2) 平成 24 年度東大和市児童・生徒の食生活等実態調査より

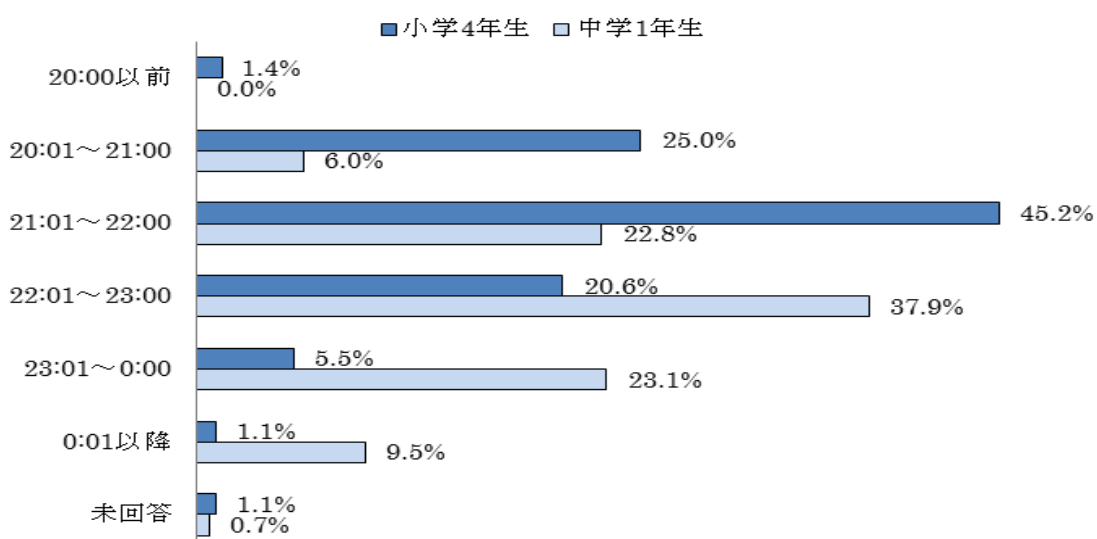
調査数：小学 4 年生 724 人 中学 1 年生 684 人



問2-1 あなたの、平日（学校のある日）の
起きる時刻はだいたい何時ですか

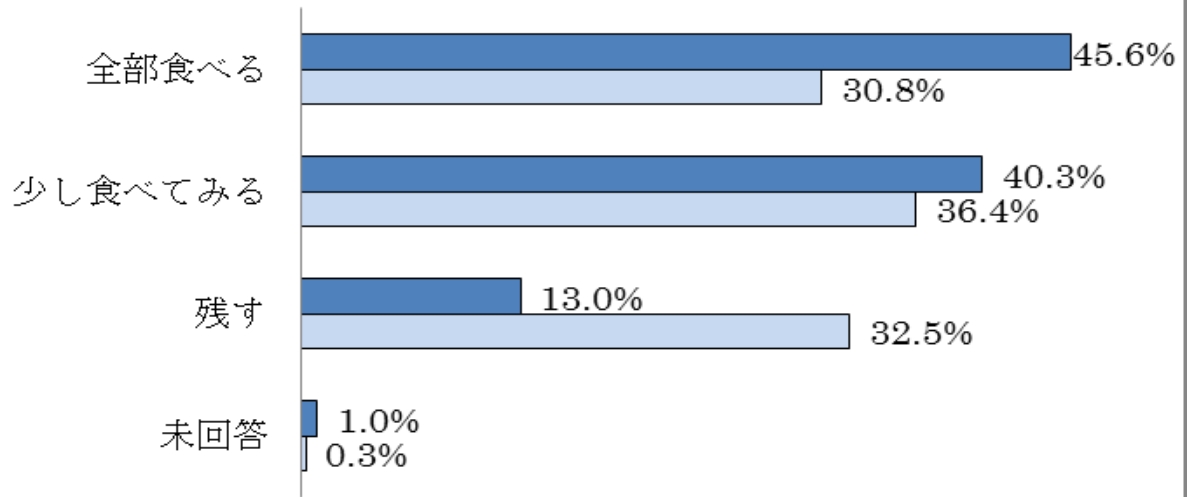


問2-2 あなたの、平日（学校のある日）の
寝る時刻はだいたい何時ですか



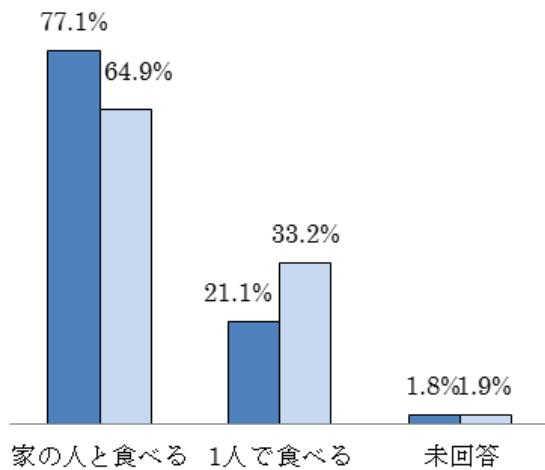
問3 給食で苦手なものがでた時どうしますか

■小学4年生 □中学1年生



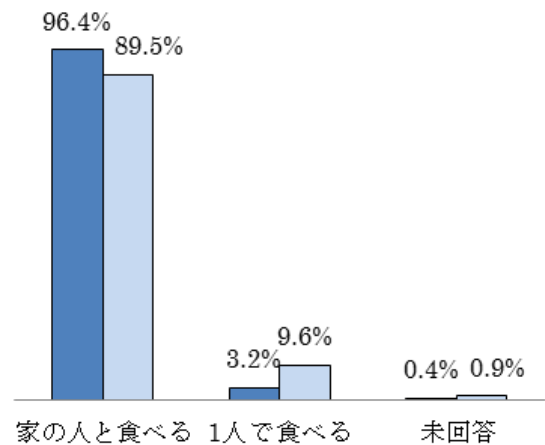
問4 朝食を誰と食べることが多いですか

■小学4年生 □中学1年生



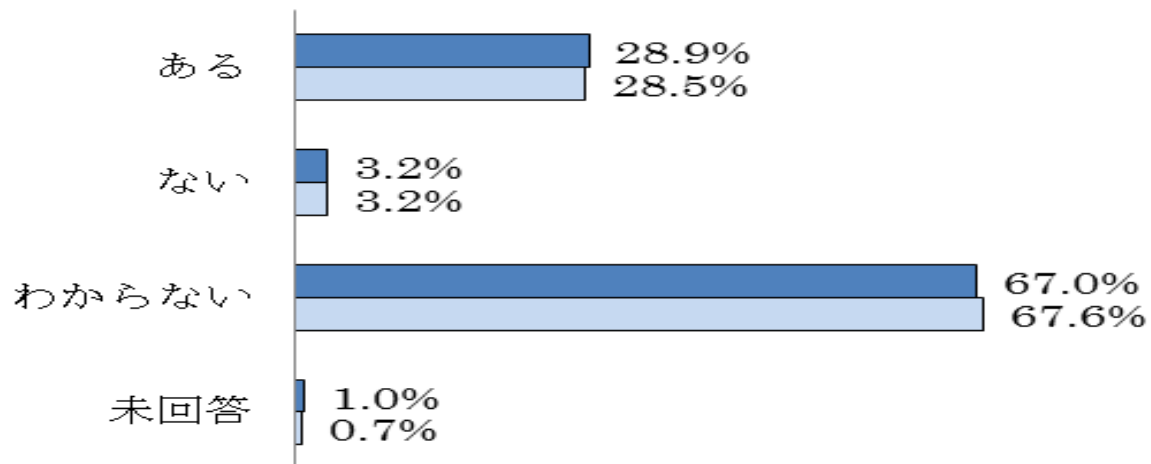
問5 夕食を誰と食べるが多いですか

■小学4年生 □中学1年生



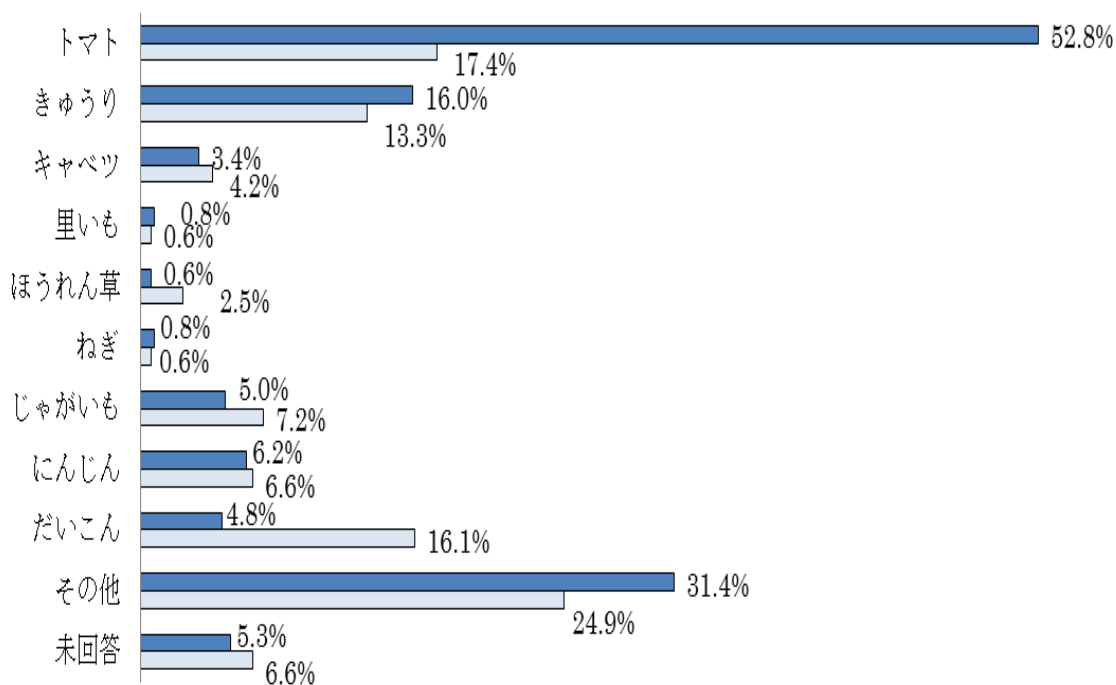
問6-1 家で、東大和市でとれた野菜を食べたことがありますか

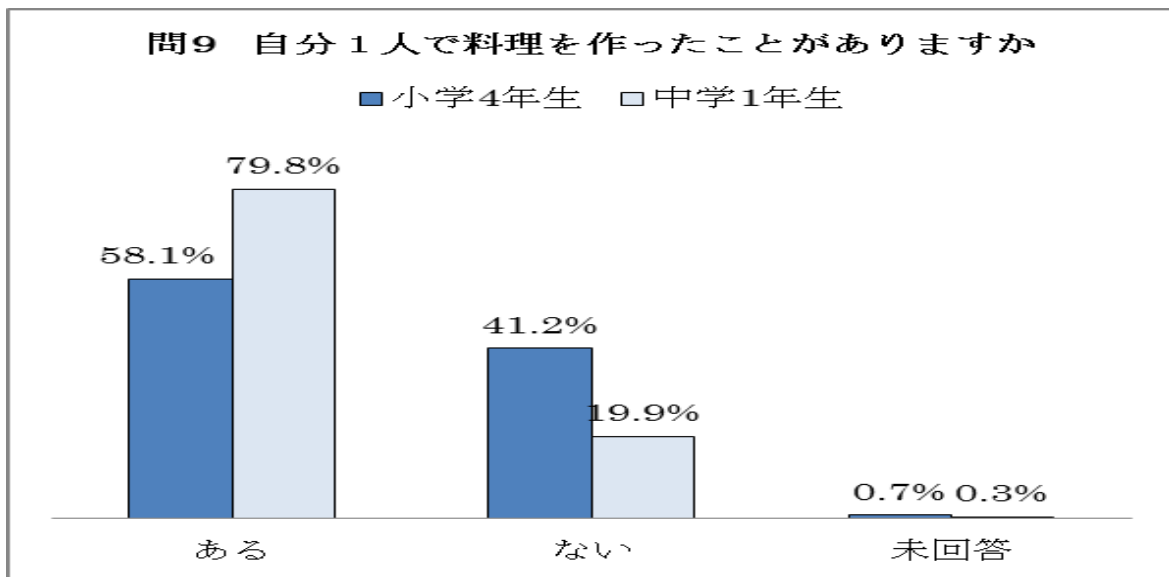
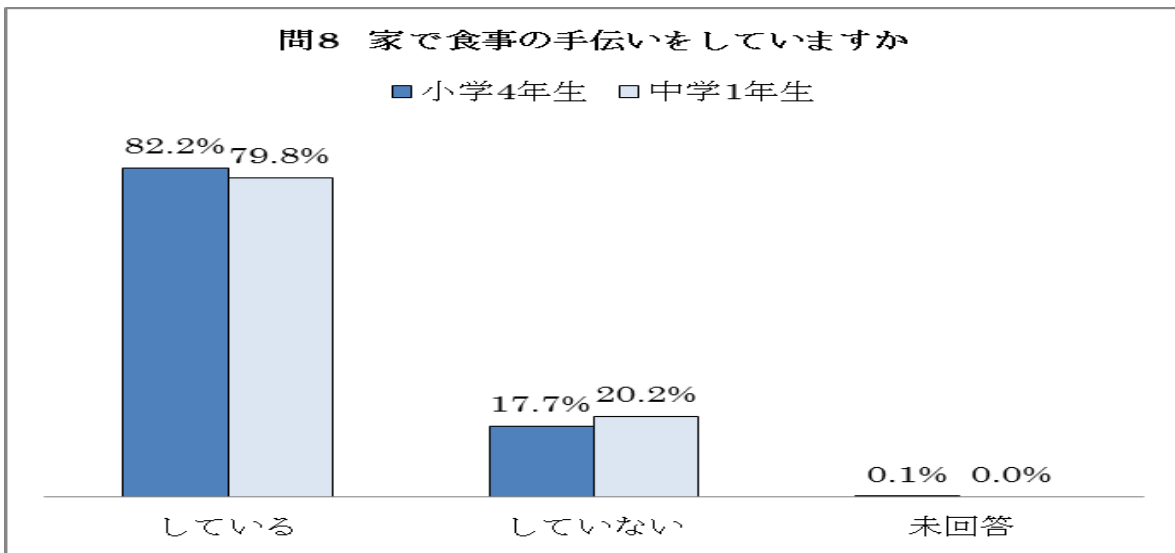
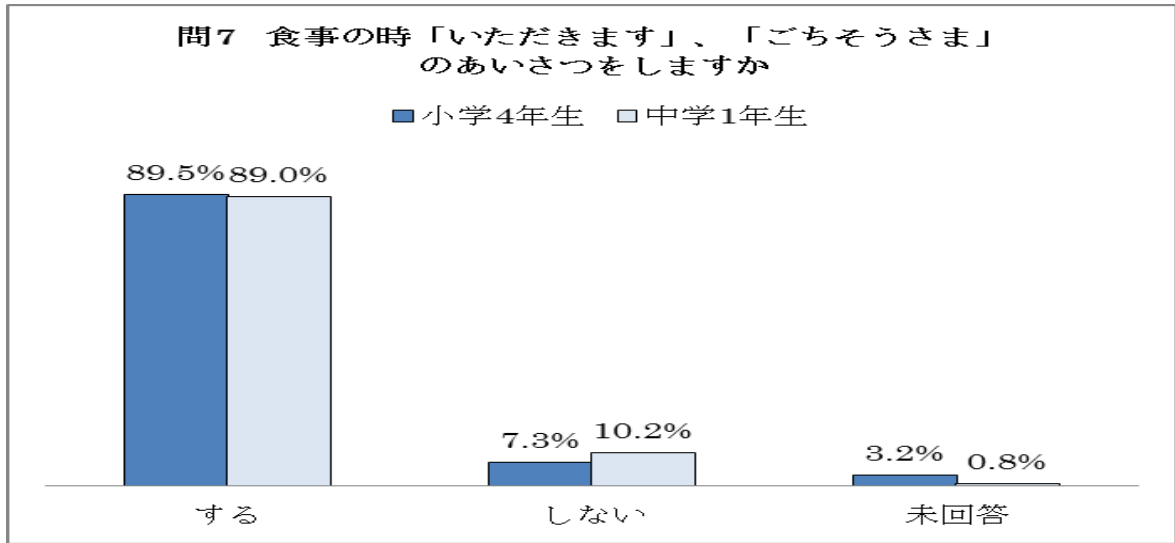
■ 小学4年生 □ 中学1年生



問6-2 東大和市産のどんな野菜を食べたことがありますか

■ 小学4年生 □ 中学1年生





東大和市食育推進ネットワーク会議委員名簿

所 属	職種等	氏 名
東京都多摩立川保健所生活環境安全課保健栄養係	栄養士	小堀 智賀子
東大和市 市民部 産業振興課 農政係	係長	鈴木 隆喜
子ども生活部 子育て支援課	係長	原 里美
子ども生活部 保育課 狭山保育園	保育士	長谷川 千恵
子ども生活部 保育課 狭山保育園	栄養士	山本 克美
福祉部 健康課 保健係	保健師	斉藤 里嘉子
福祉部 健康課 保健係	栄養士	塚田 茉衣
福祉部 健康課 保健係	栄養士	及川 正美
学校教育部 給食課 第一給食センター	栄養士	渡辺 弥生
学校教育部 給食課 第二給食センター	栄養士	笠原 沙紀
学校教育部 給食課 第二給食センター	栄養士	木村 恵子
学校教育部 指導室	指導主事	椋山 ^{もみ} 雄三

【事務局】

所 属	職種等	氏 名
福祉部 健康課	課長	志村 明子
福祉部 健康課 保健係	係長	幸村 有紀
福祉部 健康課 保健係	栄養士	塚田 茉衣
福祉部 健康課 保健係	栄養士	及川 正美

「東大和市食育ガイドライン改訂版」

発行日 平成27年3月31日

編集・発行 東大和市福祉部健康課

東大和市中心3-918-1

電話 042-565-5211