健康長寿ふくいの
食育活動マニュアル

健康長寿な福井です

福　井　県

平成17年11月

目　次

はじめに …… 1

1　食育とは …… 2

（1）健康長寿なふくいの食育 …… 2
（2）「食育基本法」について …… 3

2　健康長寿な福井県のすがた …… 5

（1）福井県の長寿の要因 …… 5
（2）福井県の健康長寿を支える諸要因 …… 7
（3）福井県の食をめぐる現状と課題 …… 8

3　健康長寿なふくいの食育　―5つのポイント― …… 14

（1）食べ物と身体の関係がわかる …… 15
（2）食べ物の生産や流通を理解する …… 24
（3）食べ物を選択できる …… 30
（4）料理ができる …… 34
（5）食を楽しむ …… 38

4　子どもの発育・発達過程における食育の留意点 …… 48

5　妊娠・授乳期における食生活のポイント …… 52

6　高齢期における食生活のポイント …… 53

――食育の実践にあたって――

1　食育活動の計画から評価までの手順 …… 56

2　子どもの体験学習の考え方 …… 65

（1）作物を育てるから食べるまでの体験学習 …… 65
（2）子どもを対象とした活動で欠かせない視点 …… 65

3　家庭・地域・学校における食育活動 …… 68
（1）家庭での食育活動 …… 68
（2）地域での食育活動 …… 71
（3）幼稚園・保育園での食育活動 …… 76
（4）学校での食育活動 …… 83

4　家庭・地域・学校の連携による食育活動 …… 101
（1）地域での食育を家庭に浸透させる …… 101
（2）学校での食育を家庭に浸透させる …… 102
（3）地域と学校の連携による活動 …… 102

5　食育活動を実践するための注意点 …… 103
（1）事前の安全学習に取組もう …… 103
（2）緊急時の対応 …… 104
（3）農業体験、料理体験時の危険回避対策 …… 104
（4）わかりやすい会話、伝え方の技術 …… 110

参考資料
（1）食育基本法 …… 114
（2）次世代育成支援対策推進法の概要 …… 118
（3）行動計画策定指針における「食育」の推進 …… 119
（4）楽しく食べる子どもに～食から始まる健やかガイド～（抜粋） …… 120
（5）日本人の食事摂取基準（2005年版）　（抜粋） …… 130
（6）食事バランスガイド（概要） …… 133
（7）福井県の伝承料理（『ほっとするね　ふるさとの味』より） …… 139
（8）福井県農林水産物（特産物）の栄養成分値一覧 …… 140

は　じ　め　に

福井県は、平成12年における平均寿命が男女とも全国第二位の長寿な県で、これまで根付いてきた福井の食生活が長寿に関与していることがわかっています。

一方、私たちの食生活は、ライフスタイルの多様化などに伴って大きく変化し、栄養の偏り、不規則な食事、「食」に関する正しい知識を持たない人の増加といった様々な問題が生じています。また、「食」を大切にする心や優れた食文化が失われつつあることや、食糧自給率の低下や食べ残しなどの問題も生じています。

福井県ではこれまでも、県民一人ひとりの健康づくりや生活習慣病の予防を目的とした栄養・食生活の改善、健全な食生活の支援のほか、農林漁業や食品産業についての正しい知識の普及や食文化の継承など食に関する課題解決に取り組んでいました。

こうしたなか、近年「食育」という概念が注目され、食を取り巻く課題を幅広い視点で改善していこうという取組みがなされております。福井県では、食に関連した様々な課題解決に向けた取組みを強化するため、いち早く「食育」という概念を取り入れ、平成17年度から「元気いきいき福井をつくる食育推進事業」が行われております。

そこで、食育を推進する中核的な役割を担う方々が、食に関わる基礎的な知識を有し、共通理解のもとで食育活動が進められるように、あるいは家庭で食育に取り組まれようとする方々の手引き書となるようにと「健康長寿ふくいの食育活動マニュアル」を作成しました。

このマニュアルは、食育を推進するに当たって習得すべきポイントを明らかにするとともに、食べ物の生産から流通などを取り巻く環境や、身体の中での消化吸収に至る幅広い視点で関われる食育を目指し、将来を担う子どもたちが生涯心身ともに健康で過ごすことができるような食育の進め方などを盛り込んでいます。

本マニュアルが、食育に携わってきた方々のみならず、多くの県民の方々が今まで以上の幅広い知識をもって食育について関心を持ち、それぞれの立場で食育活動の推進に参加・協力していただく契機となれば幸いです。

平成17年11月

食育活動マニュアル策定委員会

1　食育とは

(1) 健康長寿なふくいの食育

福井県は、平均寿命が男女とも全国第2位の健康長寿な県です。

その背景には、「地域の主要作物であった米を中心としたバランスの良い食事がこの20年間維持されてきた」ことなど、「福井の食生活」は長寿のみなもとであることが指摘されています。

また、福井県には豊かな自然に育まれた様々な農林水産物があり、それらを食材として使った伝承料理も数多くあります。

しかし、欧米型の食生活の普及や近年のライフスタイルの多様化による食生活の変化など、食を取り巻く環境は大きく変化しています。

近年、こうした食に関連した課題を解決し、食を通じた豊かな人間性を育む、いわゆる「食育」が注目されています。

福井県では、食育を推進する役割を担う方々が食に関わる基礎的な知識を有し、共通理解のもとで食育活動が実践できるよう、これまで県内各地域・学校などで取組まれてきた活動を組み入れた「健康長寿ふくいの食育活動マニュアル」を作成し、健康長寿なふくいの食育を推進することにしました。

健康長寿なふくいの食育の主なねらいは次のとおりです。

健康長寿なふくいの食育のねらい

○　食事が自らの健康にどのように寄与するのかを理解し、生涯にわたって健康で長生きするための食に関する知識を深めます。

○　米を中心とした県産農林水産物の食材を組み合わせ、栄養的にバランスのとれた福井型食生活を推進するよう配慮します。

○　県産農林水産物を活用した伝統的調理法や、伝承料理を学ぶことにより福井県の食文化の理解を深めます。

○　食材として用いられる農林水産物について、自然の恵みやそれらを育て上げた人々への感謝の心を育みます。

なお、健康長寿なふくいの食育は、次で説明する「食育基本法」の制定の背景、目的、基本理念をも踏まえて推進していきます。

福井型食生活：米を中心とした県産農林水産物の食材を組み合わせ、栄養的にバランスのとれた福井の風土にあった食生活です。

(2)「食育基本法」について

国では、『21世紀における我が国の発展のためには、子どもたちが健全な心と身体を培い、未来や国際社会に向かって羽ばたくことができるようにするとともに、すべての国民が心身の健康を確保し、生涯にわたって生き生きと暮らすことができるようにすることが大切である。』という基本認識の下、平成17年7月に「食育基本法」が施行されました。

法律では、食育を『生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきもの』とし、『様々な経験を通じて「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』ことであるとしています。

食育基本法の制定の背景

「食育基本法」では、『人々は、毎日の「食」の大切さを忘れがちである。国民の食生活においては、栄養の偏り、不規則な食事、肥満や生活習慣病の増加、過度の痩身志向などの問題に加え、新たな「食」の安全上の問題や、「食」の海外への依存の問題が生じており、「食」に関する情報が社会に氾濫する中で、人々は、食生活の改善の面からも、「食」の安全の確保の面からも、自ら「食」のあり方を学ぶことが求められている。また、豊かな緑と水に恵まれた自然の下で先人からはぐくまれてきた、地域の多様性と豊かな味覚や文化の香りあふれる日本の「食」が失われる危機にある』ことが、その制定の背景とされています。

食育基本法の目的

「食育基本法」では、『近年における国民の食生活をめぐる環境の変化に伴い、国民が生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性をはぐくむための食育を推進することが、緊要な課題になっていることにかんがみ、食育に関し、基本理念を定め、及び国、地方公共団体等の責務を明らかにするとともに、食育に関する施策を総合的かつ計画的に推進し、もって現在及び将来にわたる健康で文化的な国民の生活と豊かで活力ある社会の実現に寄与すること』を目的としています。

食育基本法に掲げられた7つの基本理念

○国民の心身の健康の増進と豊かな人間形成
○食に関する感謝の念と理解
○食育推進運動の展開
○子どもの食育における保護者、教育関係者等の役割
○食に関する体験活動と食育推進活動の実践
○伝統的な食文化、環境と調和した生産等への配意及び農山漁村の活性化と食料自給率の向上への貢献
○食品の安全性の確保等における食育の役割

～食育のルーツは健康長寿ふくいから～

日本で初めて「食育」という言葉を使った石塚左玄

石塚　左玄
（日本CI協会提供）

福井県出身で陸軍薬剤監だった石塚左玄は、45歳の時に出版した「化学的食養長寿論」の中で、地方に先祖代々伝わってきた伝統的食生活にはそれぞれ意味があり、その土地に行ったらその土地の食生活に学ぶべきであるという「身土不二」の原理を発表するとともに、食の栄養、安全、選び方、組み合わせ方の知識とそれに基づく食生活が心身ともに健全な人間をつくるという教育、すなわち食育の大事さを説いています。

また、「通俗食物養生法」（明治31年）では「今日、学童を持つ人は、体育も智育も才育もすべて食育にある」と述べています。

左玄の食養論は、①食物至上論（食本主義）、②陰陽調和論（ナトリウム・カリウム均衡食論）、③穀食動物論（穀食主義）、④一物全体食論（自然食主義）、⑤身土不二（風土食論）の原理を骨子としていますが、それ以外にも、養生訓的な少食とか、少欲とか、よくかむことが加わり、さらに入浴制限、安静、時には労働、転地、また芋薬や漢方療法や民間療法が組み合わされています。患者ごとの、そのあんばい、加減の妙は、まさに神技に近かったといわれています。

福井は、「食育」という言葉を日本で初めて使った石塚左玄を生んだ土地であり、その意味では「食育」という言葉のふるさと、「食育のルーツは福井にある」といえます。

私たちは、こうした郷土の先人に敬意を表するとともに、その考え方を十分受け継ぎながら、健康長寿なふくいの食育を推進していかなければなりません。

石塚左玄の略歴

嘉永　4年（1851年）	福井市に生まれる。
明治　4年（1871年）	漢方医学を学び勤務した福井藩を辞し、上京する。 東京大学南校化学局御雇、文部省医務局御雇となる。
明治　6年（1873年）	医師、薬剤師資格取得し、翌年陸軍軍医試補となる。
明治26年（1893年）	「化学的食物塩類篇」を著す。
明治29年（1896年）	陸軍少将となり、陸軍薬剤監に任命される。 「化学的食養長寿論」を出版する。
明治30年（1897年）	5歳の時から患っていた慢性腎炎が日清戦争従軍中に悪化、 入院したことにより、陸軍予備役に編入される。
明治31年（1898年）	「通俗食物養生法―食養体心論」を出版する。
明治40年（1907年）	「食養会」を結成し、「食養雑誌」を創刊する。
明治42年（1909年）	慢性腎炎による尿毒症で死亡する。（58歳）

病は食から「食養」日常食と治療食　（沼田勇著　農文協）より

2 健康長寿な福井県のすがた

健康長寿なふくいの食育を推進していくためには、福井県がどのようにして全国を代表する健康で長寿な県になったのかを理解するとともに、本県の食をめぐる現状とその課題について認識をする必要があります。

(1) 福井県の長寿の要因

県では、平成17年3月の「ふくいの健康長寿の謎解き（福井県健康長寿調査分析報告書）」で、本県が男女とも平均寿命全国2位となったと考えられる要因について、健康づくりの3本柱である栄養、運動、休養の面に加え、環境や経済等の面も含めて分析し、本県の特徴を5つのポイントにまとめました。

図1　福井県の長寿の要因として考えられる事項

福井県の長寿の要因として考えられる事項

①「福井の食生活」は長寿のみなもと
- ●バランスの良い食事
- ●脂肪の摂取量・質が良い
- ●豆類やいも類を好み、比較的カリウム摂取量が多い
- ●比較的塩分控えめ

②福井県民は働き者でボランティア活動が盛ん
- ●女性は働き者
- ●高齢者も働き、ボランティア活動が盛ん

③家族と地域で育む心穏やかな長寿の気風
- ●祖先や家族を大切にする気風・気質があり、地域交流も盛ん
- ●三世代家族が多く、にぎやかに過ごせる

④保健と医療と福祉が支える長寿
- ●保健活動や健康づくりの推進
- ●医療施設や福祉施設の整備

⑤心の健康を支える経済的ゆとり
- ●経済的ゆとりを求める気風・気質
- ●水田圃場（ほじょう）整備により豊かになった農村生活

①「福井の食生活」は長寿のみなもと

■福井県では、地域の主要作物であった米を中心としたバランスの良い食事がこの20年間維持されてきました。

■福井の人は、脂肪の摂取量、質ともにバランス良くとっており、全国に比べ、豆類および魚類から摂取する比率が高くなっています。

■福井の人は、大豆製品を含む豆類やいも類を好むため、比較的カリウム摂取量が多くなっています。

■福井の食事は比較的塩分控えめです。

②福井県民は働き者でボランティア活動が盛ん

■福井の女性は、働き者で、よく身体を動かす習慣が受け継がれてきました。

■福井県民は、生きがいを持って、活き活きと取り組む気風があるため、高齢になっても働く人が多く、奉仕的な社会活動も盛んです。

③家族と地域で育む心穏やかな長寿の気風

■福井は、祖先や家族をとても大切にする気風・気質があり、また、地域交流も盛んなところです。

■三世代で暮らす家族が多く、お年寄りが家の中での役割をもち、にぎやかに過ごすことができる環境があります。

■広い家を持っている人が多いので、お年寄りといっしょに住みやすい環境にあります。

④保健と医療と福祉が支える長寿

■保健活動の推進のための環境づくりと健康づくりに関するボランティア活動を推進してきました。

■福井県の医療施設および福祉施設の整備が進んできました。

⑤心の健康を支える経済的ゆとり

■県民所得や貯蓄等経済的ゆとりを求める気風・気質があります。

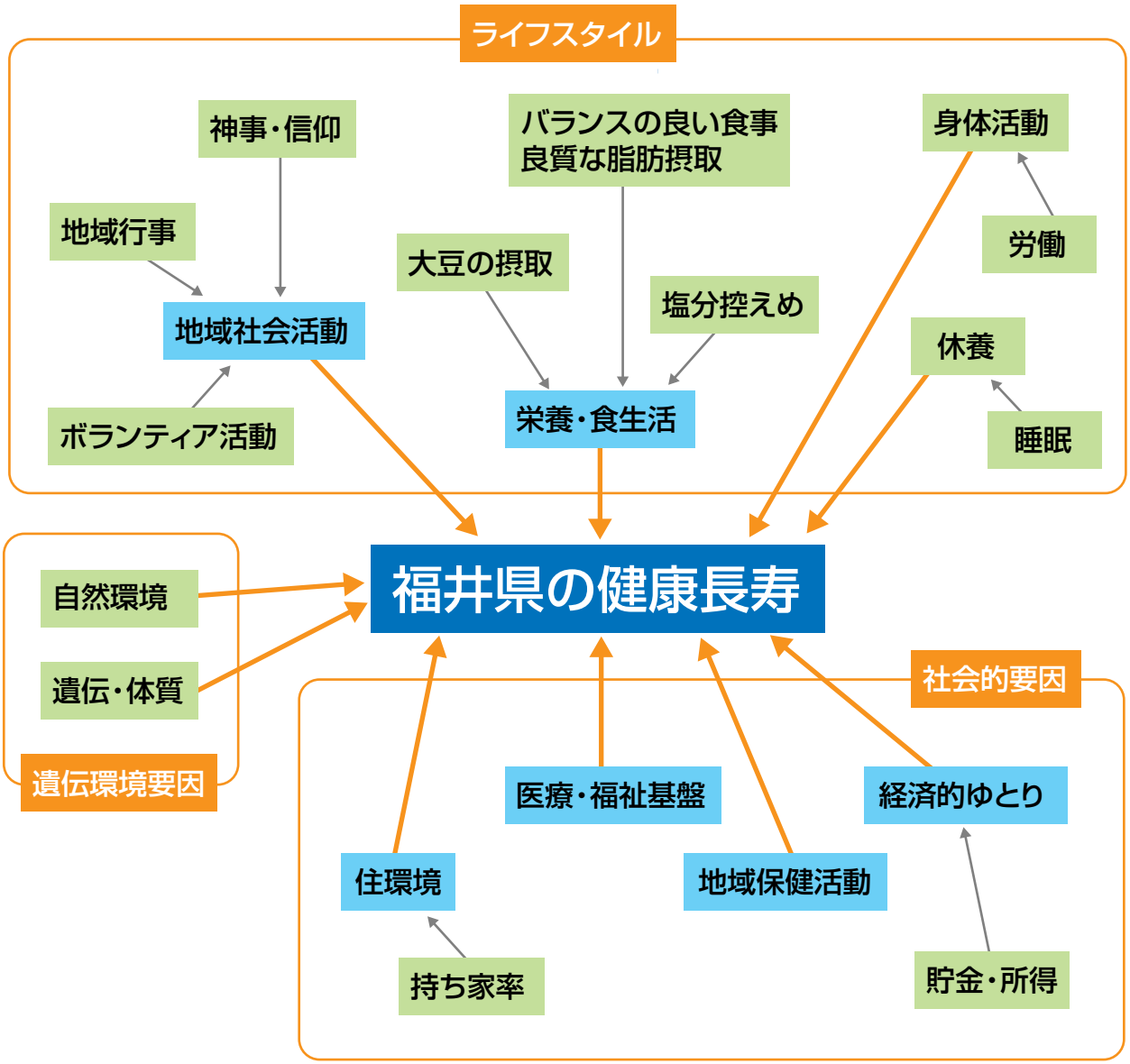
■福井県の主要産業である農業では、全国に先駆けて水田の圃場整備を推進したことにより、農作業が合理化され作業効率も上がり農村生活は豊かになりました。

（2）福井県の健康長寿を支える諸要因

本県の健康長寿は、その要因として考えられる5つの要因の他にもプラスに働く要因があり、なおかついろいろな要素が複合的にからんでの結果と考えられています。

県では、そうした諸要因を図2のように整理しています。

図2　福井県の健康長寿を支える諸要因



（3）福井県の食をめぐる現状と課題

県が平成16年に実施した「県民栄養調査」からは、県民の栄養摂取状況を通した食の現状と県民が抱える様々な課題がうかがえます。

①県民の食の現状（3つの特徴）

■脂質エネルギーの割合が適正です。

■塩分摂取量が1日平均11.1gと徐々に減少傾向にあり、目標10g未満まで、あと1歩です。

■米類、豆類、いも類、魚介類の摂取が全国に比べて多くなっています。

②県民が抱える食の課題

■栄養摂取量について

県民の主な栄養素ごとの摂取量は、概ね各栄養素とも目標摂取量を満たしています。しかし、鉄、カルシウムは目標摂取量を満たしていません。

図3　県民の栄養摂取量と目標摂取量の比較

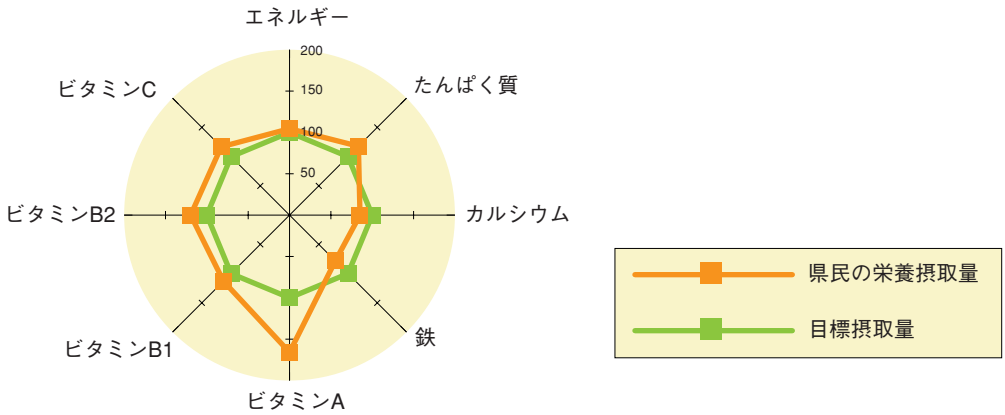
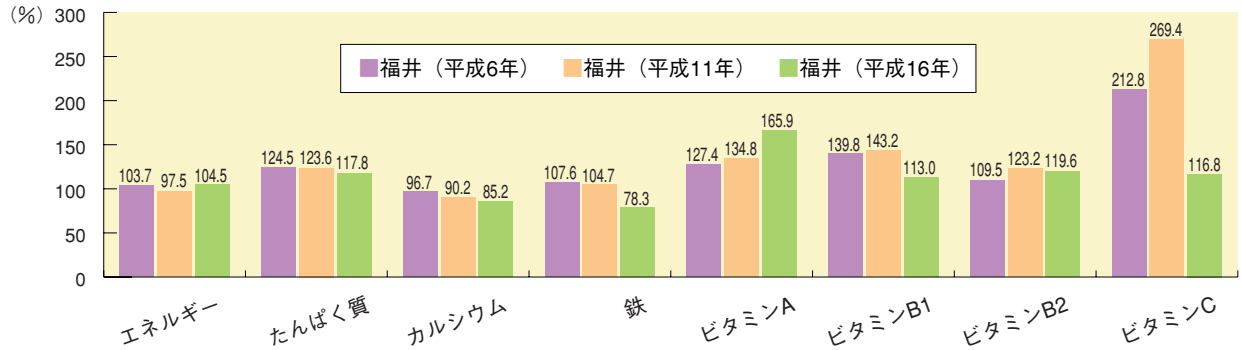


図4　栄養摂取比率の推移



＊目標摂取量を100とする。

■食品群別摂取量について

福井の食事は、米を中心に概ねバランスがとれています。しかし、野菜類と乳類は不足ぎみです。特に野菜は、目標摂取量（350g）に対して100g程度不足しています。

表1　食品群別摂取状況

1人1日当たり:g

	福井県			全国
	平成6年	平成11年	平成16年	平成14年
米類	225.3	175.7	注1 179.0	注1 169.2
麦類	55.3	73.3	72.9	98.0
いも類	70.9	70.5	84.6	62.5
砂糖類・甘味料	10.5	8.6	7.3	7.2
豆類	62.9	69.0	64.8	58.9
種実類	1.8	1.5	1.5	2.3
野菜類	245.9	287.4	注2 258.1	注2 269.7
緑黄色野菜	54.3	56.9	85.3	88.9
その他の野菜	191.6	230.5	151.6	156.9
果実類	81.5	102.3	106.0	124.3
海草類	6.6	4.7	注3 11.1	注3 14.6
魚介類	95.9	103.1	91.5	88.2
肉類	60.1	65.9	77.9	77.5
卵類	37.8	38.3	38.8	36.5
乳類	113.9	108.8	99.4	168.5
油脂類	12.2	14.3	9.8	10.9
菓子類	29.4	50.4	20.3	26.5
調味料および香辛料	103.8	116.2	86.4	87.5
アルコール飲料	-	-	76.1	93.1
特定保健用食品他	-	-	11.4	-

注1:炊飯する前の米の重量で表しています。
注2:緑黄色野菜とその他の野菜のほかに野菜ジュースと漬け物を含みます。
注3:ひじきなどの乾物は、水で戻した量で表わしています

■朝食の欠食について

朝食の欠食率は、男性では特に20歳代から40歳代で高く、女性では10歳代と20歳代で高くなっています。また、朝食の欠食者は、男女ともこの10年間に徐々に増加しており、欠食した人としなかった人との栄養摂取状況を比べると、欠食した人は各種ミネラルが不足しています。

図5　朝食の欠食率

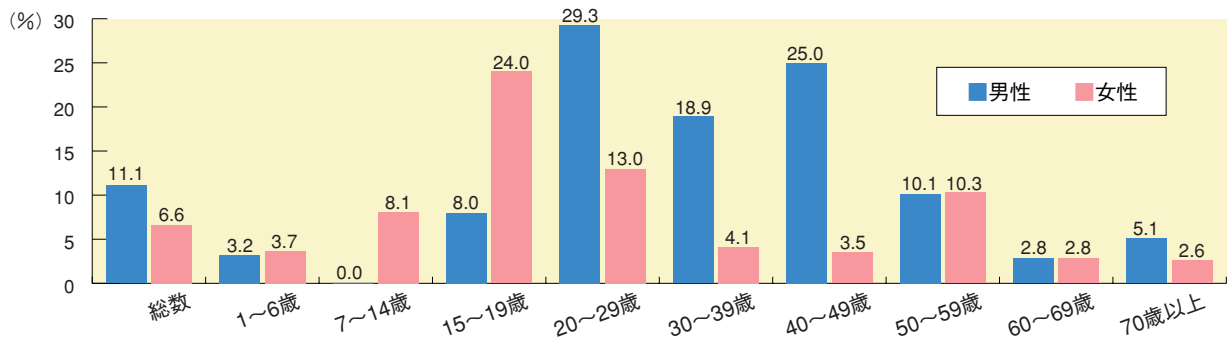


図6　朝食の欠食率の推移

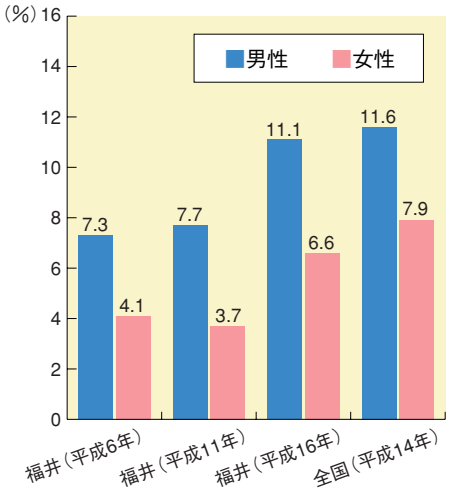
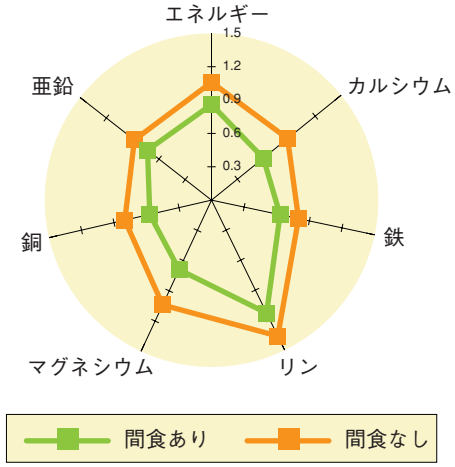


図7　朝食の欠食による
ミネラル摂取量への影響



＊推奨量を1とした場合の摂取割合

■昼食の外食について

男性の昼食の外食率は全国に比べると、それほど高くありませんが、5年前、10年前よりも増加しています。また、女性の昼食の外食率は、5年前に比べて倍以上に増加しています。昼食の外食率は、男性では40歳代と50歳代の約4割、女性では15歳から49歳までの女性の約3割となっています。

図8　昼食の外食率

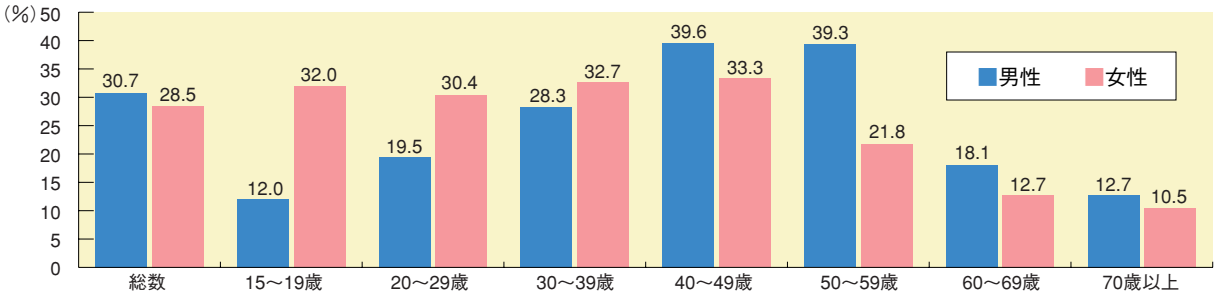
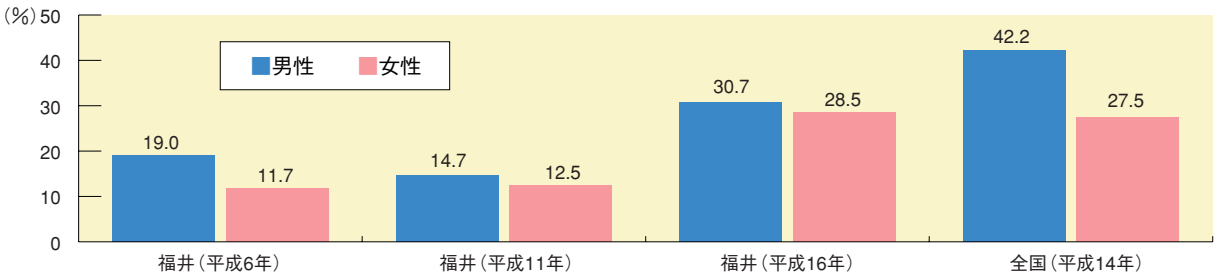


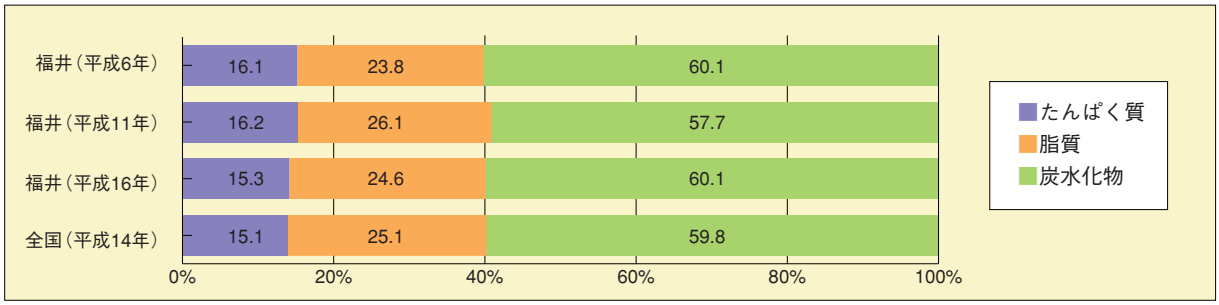
図9　昼食の外食率の推移



■脂肪エネルギーの割合について

県民の脂肪エネルギー比率（総脂質の総エネルギーに占める割合）は24.6%で良好です。（年代別で若干異なりますが、成人の脂肪エネルギー比率の目標量は20～25%とされています。）

図10　エネルギー栄養素別摂取構成比の推移



■塩分摂取量について

県民の塩分摂取量は、全体でみると、11.1gと減少してきています。しかし、理想的な塩分摂取量10.0g未満にはまだ達していません。また、男性は女性と比べると塩分の摂取量が多く、特に40歳代の男性は摂取量が一番多くなっています。

図11　一日当たりの食塩摂取量の推移

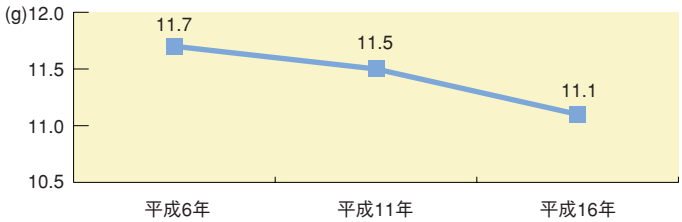
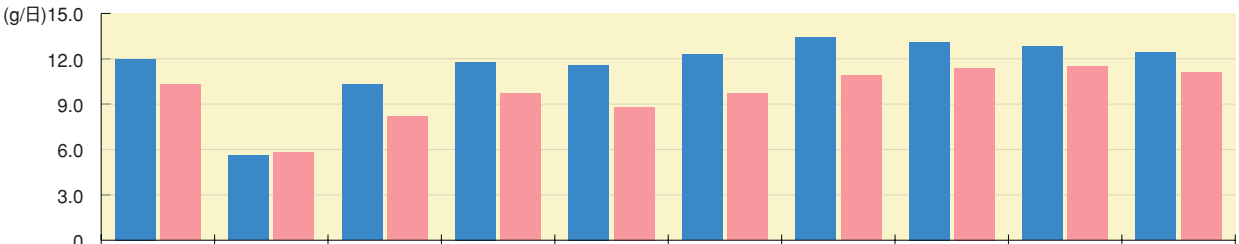


図12　年齢階級別食塩摂取量

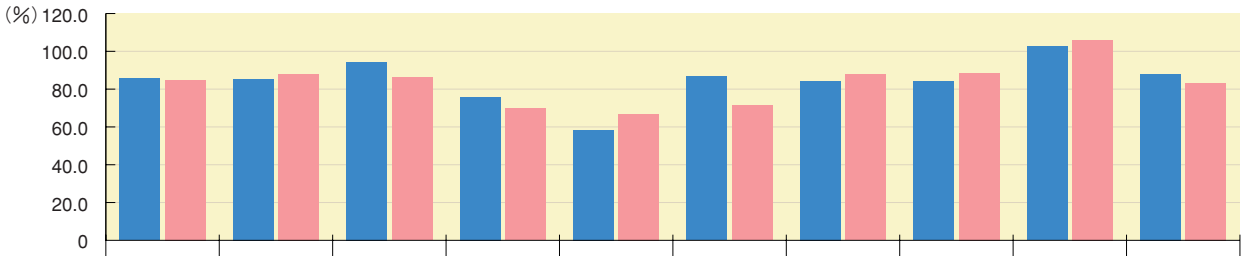


	総数	1～6歳	7～14歳	15～19歳	20～29歳	30～39歳	40～49歳	50～59歳	60～69歳	70歳以上
男性	12.0	5.6	10.3	11.8	11.6	12.3	13.4	13.1	12.8	12.4
女性	10.3	5.8	8.2	9.7	8.8	9.7	10.9	11.4	11.5	11.1

■カルシウムの摂取量について

県民は、60歳代を除いてカルシウムが不足しています。特に目標摂取量に対する割合が20歳代において一番不足しています。

図13　カルシウムの摂取状況（目標摂取量に対する割合）

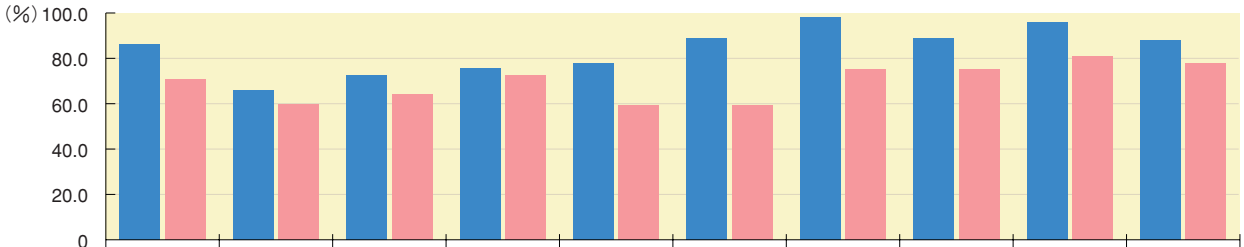


	総数	1～6歳	7～14歳	15～19歳	20～29歳	30～39歳	40～49歳	50～59歳	60～69歳	70歳以上
男性	85.6	85.5	94.2	75.7	58.5	86.6	84.2	84.0	102.6	88.0
女性	84.9	88.1	86.1	69.7	66.7	71.3	87.7	88.6	106.1	83.4

■鉄の摂取量について

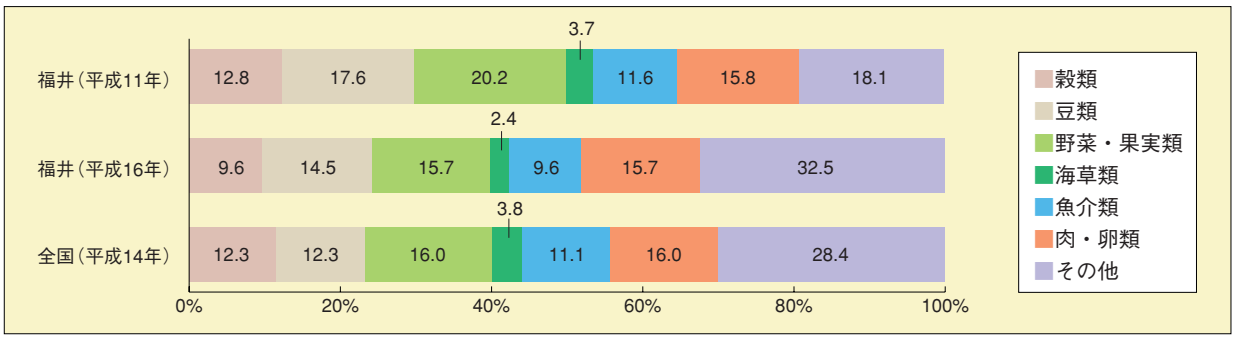
県民は、全ての年齢階級で鉄が不足しています。食品群別に見た鉄の摂取状況を見ると、穀類、豆類、野菜類など以外の「その他」の食品で摂っている傾向が見られます。

図14　鉄の摂取状況（目標摂取量に対する割合）



	総数	1～6歳	7～14歳	15～19歳	20～29歳	30～39歳	40～49歳	50～59歳	60～69歳	70歳以上
男性	86.0	65.8	72.6	75.5	78.0	89.0	98.0	89.0	96.0	88.0
女性	70.8	59.7	64.1	72.5	59.3	59.3	75.0	75.0	80.8	78.0

図15　食品群別に見た鉄摂取の状況の推移



■肥満者の割合について

肥満については、男性の30歳代で約4割と高く、40歳～60歳代が約3割程度になっています。また、5年前の調査に比べ30歳代を除き増加しています。女性では、5年前の調査と比べると、50歳代以外の年代では減少しています。

図16-1　肥満者の割合の推移（男性）

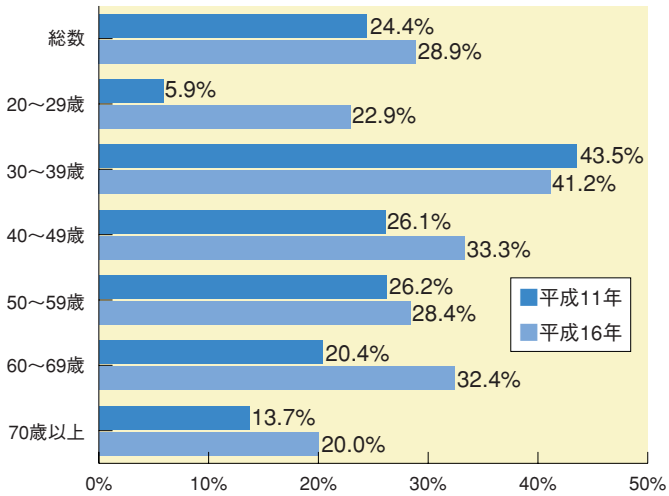
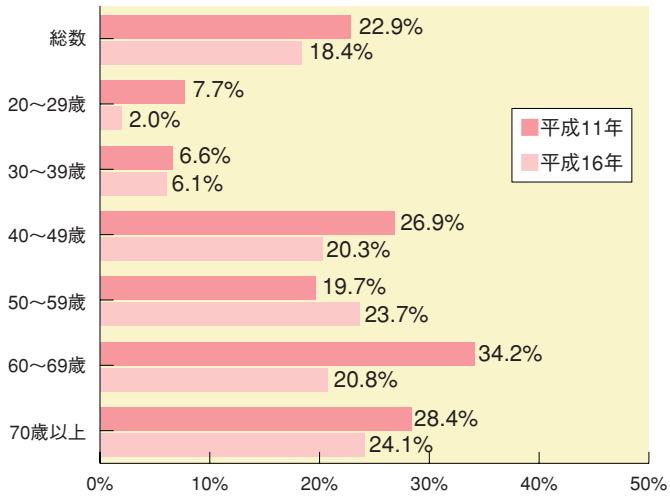


図16-2　肥満者の割合の推移（女性）



■やせ者の割合について

やせについては、5年前の調査と比較すると、男性20歳代は減少しており、女性は70歳代を除き、全ての年代で増加しています。

年代別に見てみると、男性では70歳以上の階級において9.4%となっており、一番多い階級となっています。女性では20歳代の階級において27.5%となっており、一番多い階級となっています。

図17-1　やせ者の割合の推移（男性）

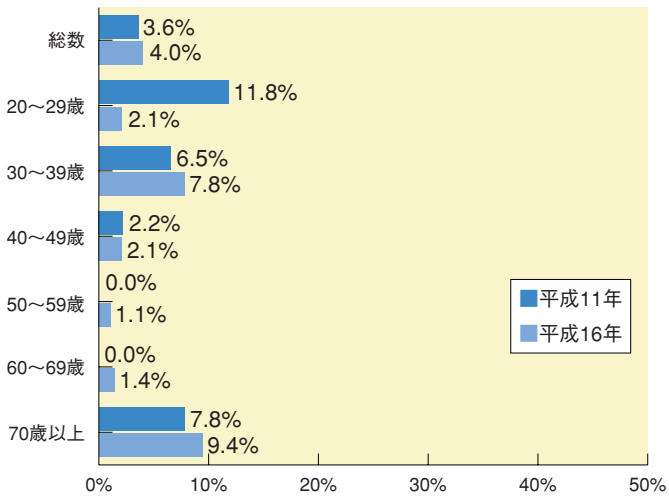
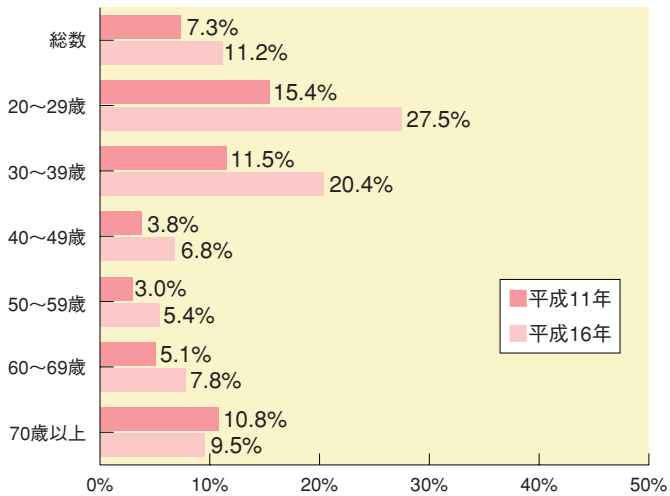


図17-2　やせ者の割合の推移（女性）



3 健康長寿なふくいの食育- 5 つのポイント

「食育基本法」の目的と基本理念、さらには健康長寿なふくいの食育のねらいを踏まえ、食育を推進するに当たって習得すべきポイントを5つに分類・整理しました。

図18　健康長寿なふくいの食育推進に当たって習得すべき5つのポイント

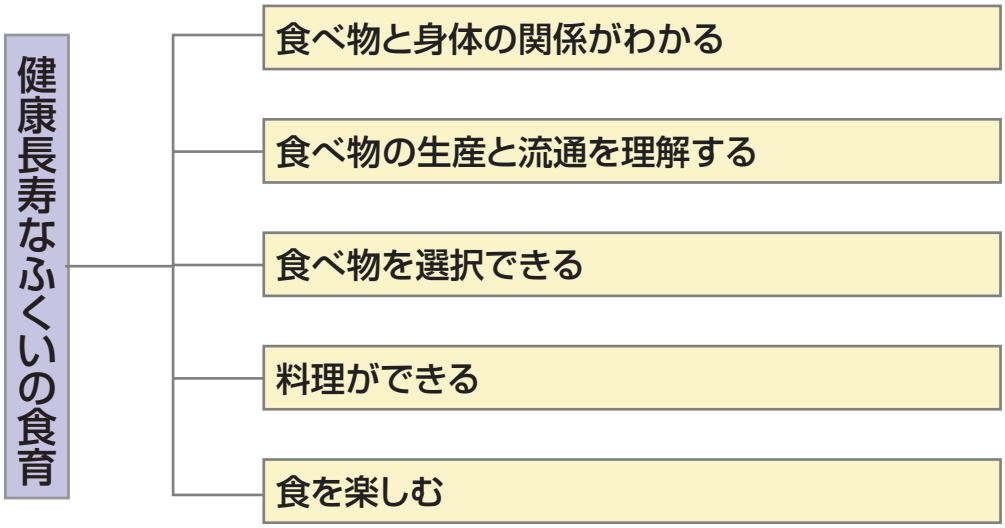
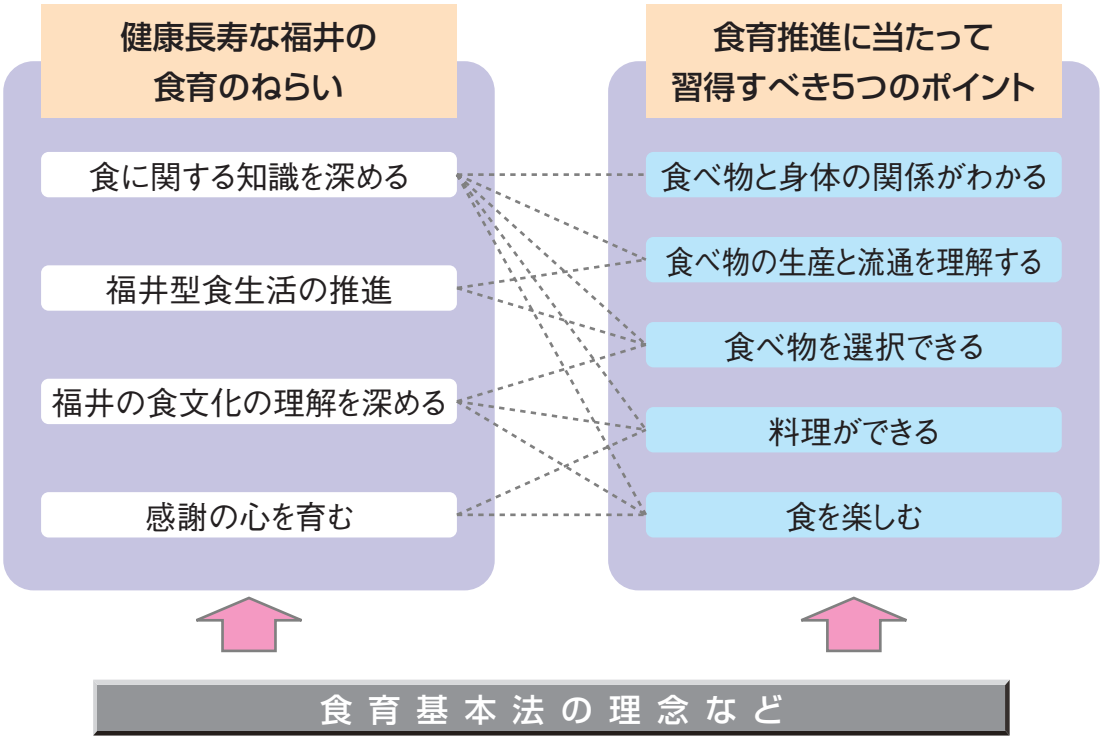


図19　健康長寿なふくいの食育のねらいと習得すべきポイントとの関係



（1）食べ物と身体の関係がわかる

健康を保つには、食べ物を摂ることが基本です。食べ物と身体の関係がわかることで、食べ物が自らの健康にどのように影響しているのか、どうして食べ物を摂らないといけないのか、基礎的な食に関する知識を深めます。

①消化の仕組みを知る

私たちは、食べ物を口から摂り入れ、身体が吸収できる形（栄養素）に消化し、吸収しています。そして、その栄養素を活用することによって生命を維持し、日々の活動のエネルギーを得ています。

○食べ物はどのように吸収されるか

（ア）口腔（こうくう）

歯　食べ物を噛み切ったり、すりつぶしたりして消化されやすい形にします。

唾液腺（だえき）　食べ物を噛むと唾液腺から唾液（つば）が出て、炭水化物は一部分解されます。
また、唾液はむし歯を防ぐ作用もあります。

舌　味覚を感じる機能を持つとともに食べ物に唾液を混ぜ合わせる働きがあります。
舌の表面には、小さなツブツブがあり、これを舌乳頭（ぜつにゅうとう）といいます。舌乳頭には、味覚を感じる器官（味蕾（みらい））が含まれます。

（イ）食道

飲み込まれた食べ物は、食道を通って胃に運ばれます。食道の通過時間は固形物で30～60秒、液体で1～6秒ほどです。

（ウ）胃

飲み込まれた食べ物は、胃に1～3時間ほど留まり、胃の複雑な収縮運動と胃壁から分泌する強い酸性の胃液で消化されます。

（エ）十二指腸

ここでは、胃から送られてきた食べ物に胆汁（たんじゅう）や膵液（すいえき）を混ぜ合わせて消化をさらに進めます。

（オ）膵臓（すいぞう）

消化を助ける膵液を分泌します。膵液は食べ物を吸収しやすい物質に変えたり、分解したりします。

（カ）小腸

小腸は、大人で5～7mあります。小腸の壁では、輪状の筋肉と縦に走っている筋肉とが巧みに作用して蠕動（ぜんどう）運動を行い、食べ物に消化液を混ぜながら消化の仕上げをします。

この蠕動運動を4～6時間かけて消化を進め、分解された食べ物を吸収します。そして、消化されなかった残ったもの（かす）を大腸へ送り出します。

（キ）肝臓

肝臓は、吸収した栄養素を蓄えたり、それらを利用して身体に必要な物質を作ったりします。例えば、炭水化物は分解されてブドウ糖として吸収され、肝臓でグリコーゲンという物質に変えて蓄えられます。蓄えられたグリコーゲンは必要なときにブドウ糖に変えられ、身体のエネルギー源として使われます。

また、肝臓には解毒作用もあります。例えば、身体の組織を作っているたんぱく質は古くなると分解されますが、その際にできる有害物質であるアンモニアは肝臓で無毒化されます。

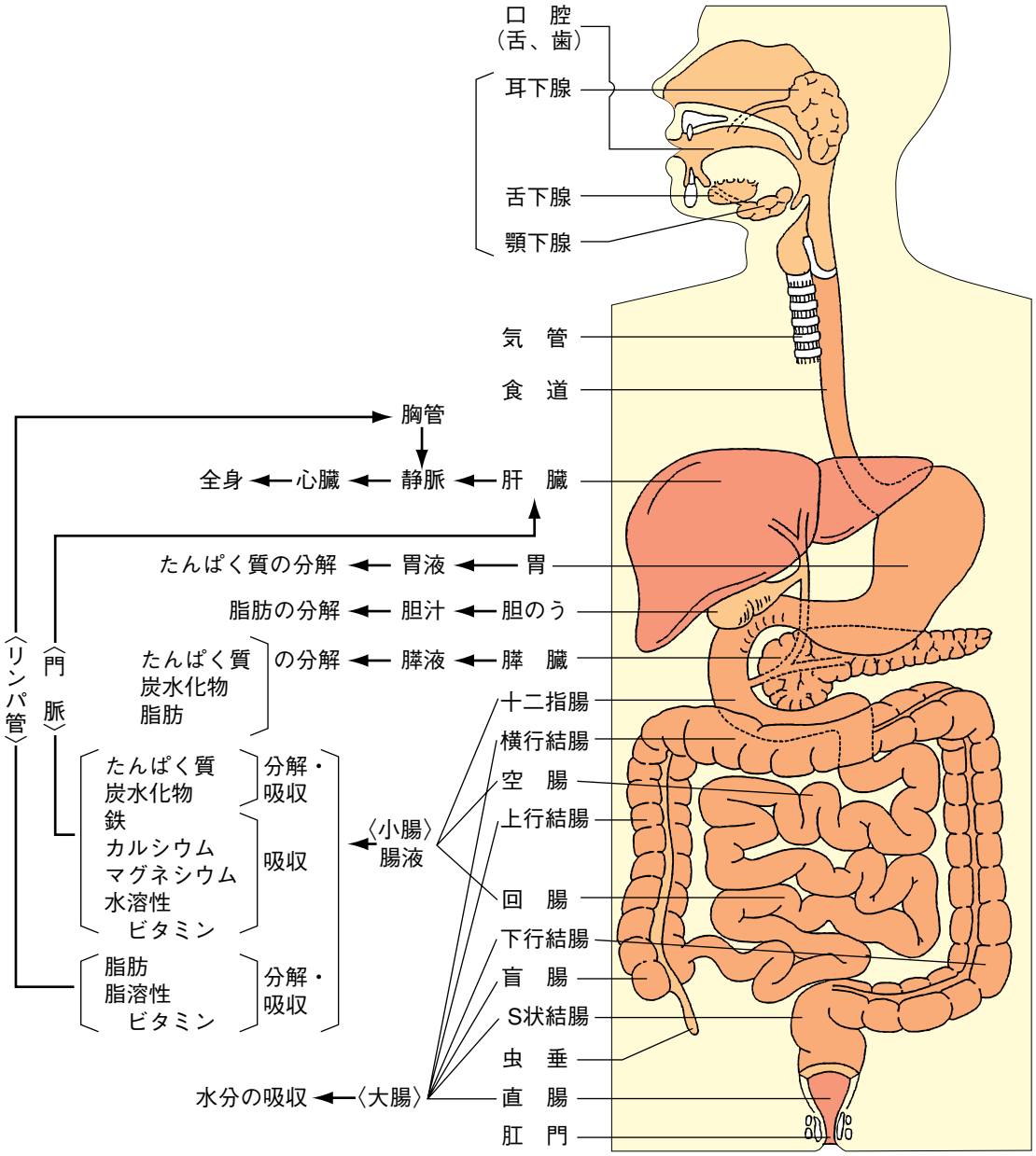
（ク）胆のう

肝臓から分泌された胆汁を濃縮して蓄える器官です。胃から十二指腸に食べ物が送られてくると、胆のうから胆汁が分泌されます。

（ケ）大腸

大腸は、結腸、S状結腸、直腸から構成され、大人で約1.5～1.7mの長さがあります。小腸から押し出された食べ物は、大腸を通る間に水分が吸収され、大便となってS状結腸や直腸を通って、肛門から排泄されます。

図20　体内での食べ物のゆくえ



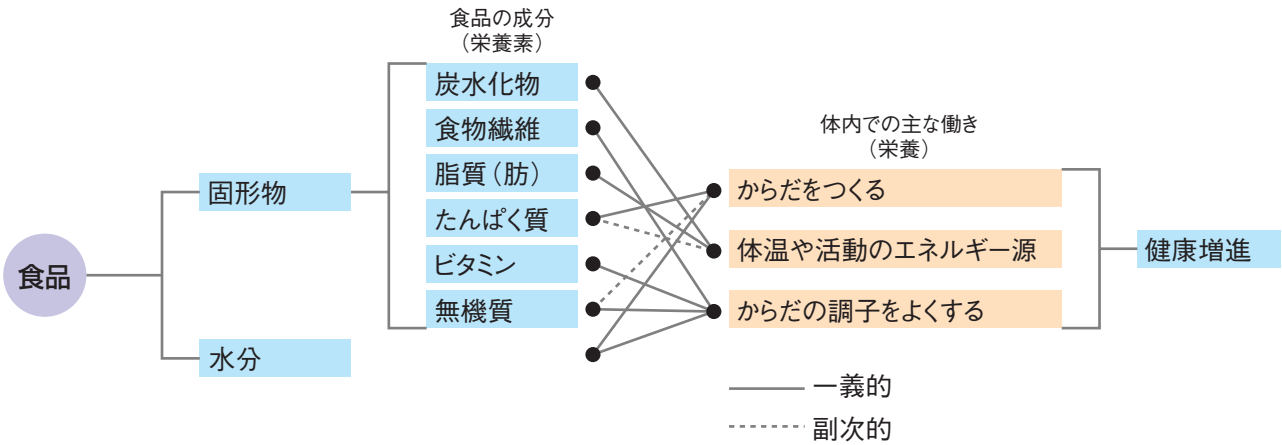
②食べ物の働きを知る

毎日の食生活で、どのような食品をどのように調理し、どう食べるかによって、私たちの健康は大きく左右されます。このため、正しい栄養の知識をもって、「食べ物を食べる」必要があります。

○栄養素とは

人の成長や生命の維持、健康な日常生活を送るために、食べ物を通して外からとり入れる必要のある成分を栄養素といい、栄養素を使って身体をつくっている状態を栄養といいます。食品の成分（栄養素）には、食物繊維や水分なども含まれ、それぞれ重要な働きをしています。

図21　栄養と栄養素の働き



○なぜ栄養素が必要か

筋肉や血液など身体の組織は、たんぱく質や炭水化物などの栄養素によって構成されており、これらの組織は、食べ物から摂取する栄養素によって常に作り変えられています（新陳代謝と言います）。

また、物事を考えたり、身体を動かしたりするなど生活活動には、活動するためのエネルギーが必要です。

このように、生きていくために必要な栄養素を食べ物から摂取する必要があります。

表2　栄養素とその栄養素を含む主な食べ物

5大栄養素	主な食べ物
炭水化物	米、パン、めん類、いも類、砂糖など
たんぱく質	魚、肉、卵、大豆・大豆製品など
脂質	油脂類（サラダ油、ラードなど）、種実類（ごま、ピーナッツなど）
ビタミン	緑黄色野菜、その他の野菜、果物など
無機質（ミネラル）	牛乳・乳製品、海藻、骨ごと食べられる魚など

表3　ミネラルの種類と主な働き

成分名	主な働き	不足した場合	多く含む食品
カルシウム	骨や歯の構成成分、筋肉の収縮、神経の伝達、血液の凝固に関わる	成長不良、骨や歯の強度低下、骨粗しょう症	スキムミルク、牛乳、チーズ、小魚、大豆類、海藻
鉄	血液中のヘモグロビンの構成成分、全身に酸素を運ぶ	貧血	レバー、卵、赤身の魚、大豆類
リン	骨の構成成分、生体のエネルギー代謝に必要な成分	腎機能が低下すると摂取制限が必要	加工食品、肉、魚、卵、穀類、海藻
マグネシウム	骨の弾性維持、細胞のカリウム濃度調節、酵素作用の活性化	生活習慣病になると不足しやすい。腎機能が低下すると摂取制限が必要	海藻、穀類、大豆類、緑黄色野菜、種実
ナトリウム	細胞外液の浸透圧維持、糖の吸収、神経や筋肉細胞の活動に関与 ＜ナトリウムから食塩相当量を求める式＞ 食塩相当量(g)＝ﾅﾄﾘｳﾑ(mg)×2.54÷1,000	疲労感、低血圧 （過剰症：むくみ、高血圧）	塩、みそ、しょうゆ、塩辛、干魚、練物、漬物、佃煮、海藻
カリウム	細胞内の浸透圧維持、細胞の活性維持	腎機能が低下すると摂取制限が必要	野菜、海藻
銅	酵素の構成成分、鉄の吸収・利用を高める	貧血、骨折	レバー、貝類、大豆類、種実、ココア
亜鉛	酵素やインスリンの構成成分、核酸、たんぱく質の合成	成長・味覚障害、皮膚炎	魚介類、肉類、穀類、大豆類、乳類、卵黄

表4　ビタミンの種類と主な働き

	成分名		主な働き	不足した場合	多く含む食品
脂溶性ビタミン	ビタミンA	レチノール	目の色素の生成促進、皮膚、粘膜を正常に保つ	夜盲症等の視力障害、皮膚のかさつき、細菌に対する抵抗力の低下	レバー、バター、チーズ、卵黄、緑黄色野菜、海藻
		カロテン	体内でレチノールに変換される。主に植物性食品に含まれる		
	ビタミンD		骨の発育、カルシウムの代謝に必要な成分	くる病、骨粗しょう症	さけ、いわし、うなぎ、レバー、バター、チーズ、干椎茸
	ビタミンE		抗酸化作用があり、生体内での過酸化脂質の生成を抑制する。	不妊	小麦胚芽、緑黄色野菜、豆類、レバー、卵黄、胚芽油
	ビタミンK		血液の凝固・骨量維持に必要な成分	新生児の頭蓋内出血、	レバー、緑黄色野菜、納豆
水溶性ビタミン	ビタミンB1（チアミン）		糖質の代謝に必要な成分	脚気	豚肉、レバー、豆類、大麦、卵黄、魚類、たらこ
	ビタミンB2（リボフラビン）		ほとんどの栄養素の代謝に必要な成分	口内炎、成長障害	レバー、牛乳、緑黄色野菜、たらこ、納豆
	ナイアシン		各種の代謝に必要な成分	ペラグラ（皮膚の荒れ）	レバー、魚類、穀類、豆類、牛肉、豚肉
	ビタミンB6（ピリドキシン）		アミノ酸の代謝に必要な成分	皮膚炎	レバー、肉類、魚類、豆類、牛乳、葉菜類
	葉酸（ようさん）		アミノ酸、核酸の代謝、ヘモグロビン合成に必要な成分	貧血	レバー、チーズ、卵黄、小麦、葉菜類
	ビタミンB12		アミノ酸、核酸の代謝に必要な成分	悪性貧血、神経症	レバー、貝類、魚類、チーズ、肉類

水溶性ビタミン	パントテン酸	糖質、脂質の代謝に必要な成分	末梢神経障害、成長障害	レバー、肉類、卵、魚類、豆類、葉菜類
	ビタミンC	生体内の酸化・還元反応に必要な成分。コラーゲンの生成・カルシウムの吸収に必要	壊血病	野菜類、果物類、いも類

○水分について

人間の身体は、成人では体重の50～60%、乳幼児では約70%が水分です。水分は細胞内液、血液、消化液等に含まれ、食べ物からとった栄養素の吸収、代謝、運搬、老廃物の排泄など生命活動に関わる重要な働きをしています。

成人の場合、1日に約3リットルの水分が身体から出入りしており、主に飲料水や食物中の水分で補給していますが、運動などで多量に汗を流した時や下痢などで多量に水分を失った時は、十分に補う必要があります。

③自分の適量を理解し、栄養のバランスを考える

人間が成長し、健康を保って生活していくためには、バランスのよい栄養の摂り方がとても大切です。それぞれの食品に含まれる栄養素の種類や含有量は異なりますので、自分の適量を理解した上で、いくつかの食品を組み合わせて、栄養バランスを考えていきます。

自分の適量については、「日本人の食事摂取基準」を目安にするとともに、食品に含まれる栄養素は、食品成分表を参考にします。また、栄養バランスを考えるための手段については、年齢等に応じたわかりやすい方法を用います。

○日本人の食事摂取基準とは

日本人の健康の維持・増進、エネルギー・栄養素欠乏の予防、生活習慣病の予防、過剰摂取による健康障害の予防を目的としたもので、エネルギーおよび各栄養素の摂取量の基準を示したものです。

生活習慣病の予防を重視するために実施される栄養指導、学校や事業所などの給食提供に当たって最も基礎となる科学的データとして使われています。 （参考資料130ページ参照）

○「栄養のバランス」を考えるための手段とは

「栄養のバランス」を考える場合、栄養成分が似ている食品を組み合わせる手段や料理をグループ分けして組み合わせる手段があります。

具体的な手段の代表例として、食品の組み合わせで考える場合は、「3つの食品群」や「6つの基礎食品」、料理の組み合わせで考える場合は、「一汁三菜」や「食事バランスガイド」を使用します。

（ア）3つの食品群

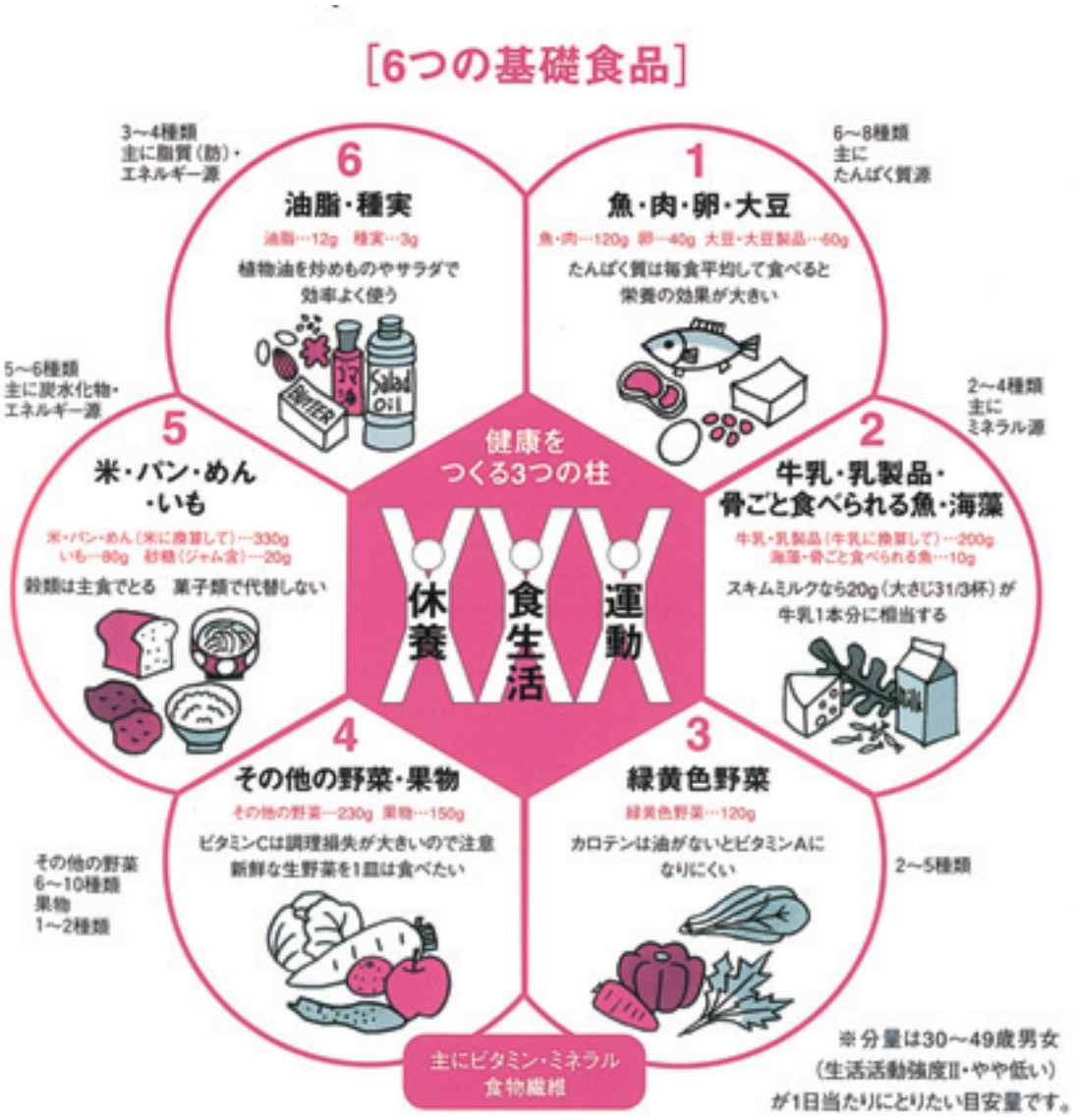
色分けができて、分類数が少なく理解しやすいので、主に幼児や小学校で利用します。

赤群	黄群	緑群
主に体をつくる食品	主にエネルギーのもとになる食品	主に体の調子を整える食品
魚・肉・卵・豆・豆製品・ 牛乳・乳製品・小魚・海藻など 〈たんぱく質 無機質〉	穀類・芋類・砂糖・菓子 〈炭水化物 脂質〉	色のこい野菜・その他の野菜・果物 〈ビタミン〉

（イ）6つの基礎食品

栄養面で同じような働きをするものどうしを6つのグループにまとめたもので、主に中学生以上を対象としています。毎日3回の食事ごとに主食、主菜、副菜をそろえ、6つの食品群からそれぞれ少なくとも1～2品ずつを選ぶようにすれば、栄養バランスのとれた献立ができます。

図22　6つの基礎食品



（ウ）一汁三菜

料理で栄養のバランスを考えた場合、主食・主菜・副菜・汁物をそろえることが基本です。

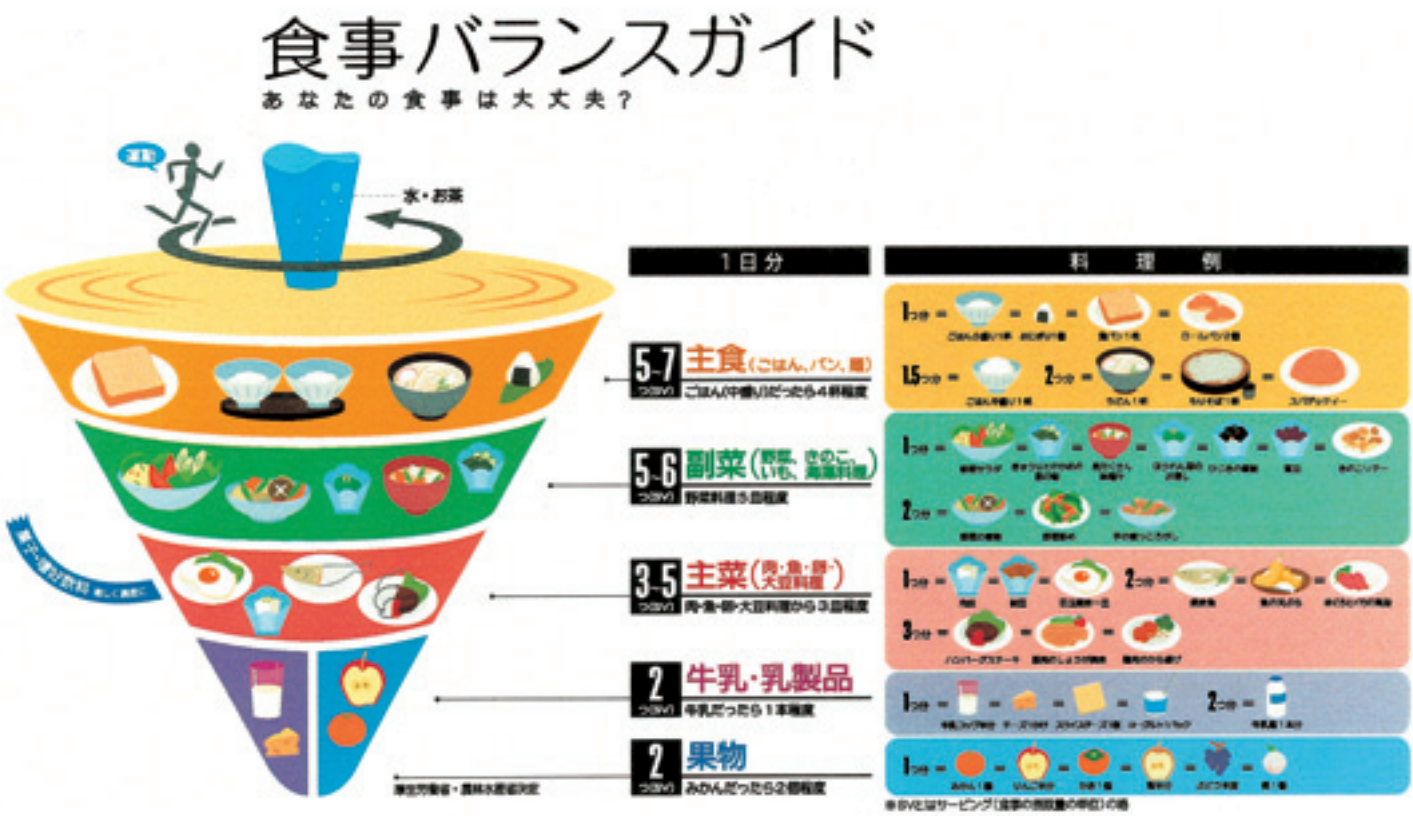
	主な働き	食品の種類
主食	エネルギー源	米・パン・めん類
主菜	たんぱく質と脂質の供給源	魚・肉・卵・大豆製品
副菜（2品）	ビタミンとミネラルの栄養素を補う	野菜・きのこ・海藻などを使った小鉢料理
汁物	水分の供給源など	いろいろな食品を組み合わせた汁物

（エ）食事バランスガイド（平成17年7月策定）

平成12年3月に文部省（当時）、厚生省（当時）、農林水産省により「食生活指針」が策定され、それを受けて心身ともに健康で豊かな食生活の実現に向けた普及・啓発が進められてきました。その「食生活指針」を具体的に実践へと結びつけるために、「食事バランスガイド」があります。

1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいか、望ましい食事のとり方やおおよその量をわかりやすくコマ型のイラストで表してあり、主食、副菜、主菜の順に並べ、牛乳・乳製品、果物を同程度として並列し、区分ごとに料理として表現してあります。

基本形は、「成人」を対象とし、特に生活習慣病になりやすい30～60歳代の男性の肥満者、単身者、子育てを担う世代に焦点を絞ってその活用方法を示してあります。（参考資料133ページ参照）



④規則正しく食べる

最近では、ライフスタイルの多様化で、欠食や偏食などによる食生活の乱れている人が増えていることから、規則正しく食べる習慣を身につけることは非常に重要です。

1日に必要な栄養素を1日3回の食事に分けて摂り、また「お腹がすいた」という空腹感を感じるようにして、規則正しい食生活の実践につなげましょう。

○1日3食を基本に食べる

（ア）生活リズムは朝食から

朝食を摂ることで、基礎代謝が高まり、体温や血糖値が上昇し、脳が活発に働き始めます。朝食を摂らないと、集中力に欠けたり、意欲がわかなかったりするため、毎日朝食を摂る習慣をつけることが基本です。

（イ）昼食をしっかり食べて午後の活力を最大に

午後は活動量が最大になるので、しっかり昼食を食べることが必要です。

なお、幼児は3回の食事では十分な栄養素を摂取することができないので、間食で補います。

（ウ）夕食は食べすぎに注意して

夜遅い食事は太りやすいだけでなく、次の日の朝、食欲がなかったりと生活リズムが乱れる原因となります。夕食の食べ過ぎ、夜遅い食事には注意し、夜更かしによる食生活の乱れに注意しましょう。

⑤自分で健康状態がわかる

健康状態は、体調や体格指標でも確認できます。

○体調でわかる

毎日の食欲や排便状況、また、顔色や身体の疲れ具合などから自分の健康状態がわかることが大切です。

○体格指標でわかる

体格指標は、健康状態や栄養状態を知る大切な指標で、年代によって用いられる体格指標が異なります。

（ア）体重

成長期では、健康状態や栄養状態を反映し、年齢とともに少しずつ増加していきます。成長期はもとより成人になっても定期的に体重を測定し、日頃の状態を知ることが大切です。

（イ）身長

体重と同様、成長期では年齢とともに少しずつ増加していきます。成長期が終わると身長の増加は止まります。

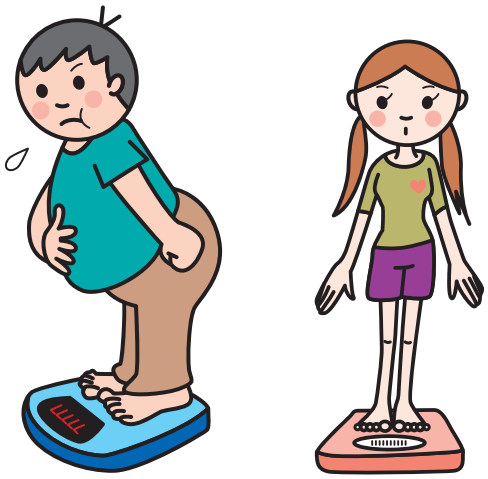
（ウ）体重と身長のバランス

体重と身長のバランスが適切か否かを見る目安として、表5のとおりいくつか指標があります。幼児ではカウプ指数、学童ではローレル指数などが用いられています。成人では一般的にBMI体格指数が用いられています。

表5　体重と身長のバランスに関する指標一覧

	算出法	基　準	備　考
カウプ指数	体重(kg)／身長(cm)^2 × 10^4	標準は　15～18くらい	生後3ヶ月以降の乳幼児期では、ほぼ一定の値を示す
ローレル指数（RI）	体重(kg)／身長(cm)^3 × 10^7	高度るいそう　92以下 るいそう　109以下 中等度　140以下 肥満　156以下 高度肥満　157以上	学童期以降の年齢でよく用いられます。
肥満度	（実測体重kg－標準体重kg）÷標準体重kg × 100	やせ20％（幼児は15％）以下 肥満20％（幼児は15％）以上	男女別、身長別、幼児又は年齢別の標準体重は実測身長をもとに計算で求めます。
BMI体格指数	体重(kg)／身長(m)^2	やせ　18.5未満 正常域　18.5以上 25.0未満 肥満　25.0以上	思春期以降から成人でよく用いられます。

＊るいそう：「やせ」を指す。



（2）食べ物の生産や流通を理解する

食べ物の生産までの体験をすることや、食べ物が食卓に出されるまでの流れを知ることにより、地域や福井の風土を理解することができます。

また、食べ物を通じて命の尊さを実感でき、自然の恵みやそれらを育て上げた人々への感謝の心を育むことができます。

①食べ物の生産や流通を知る

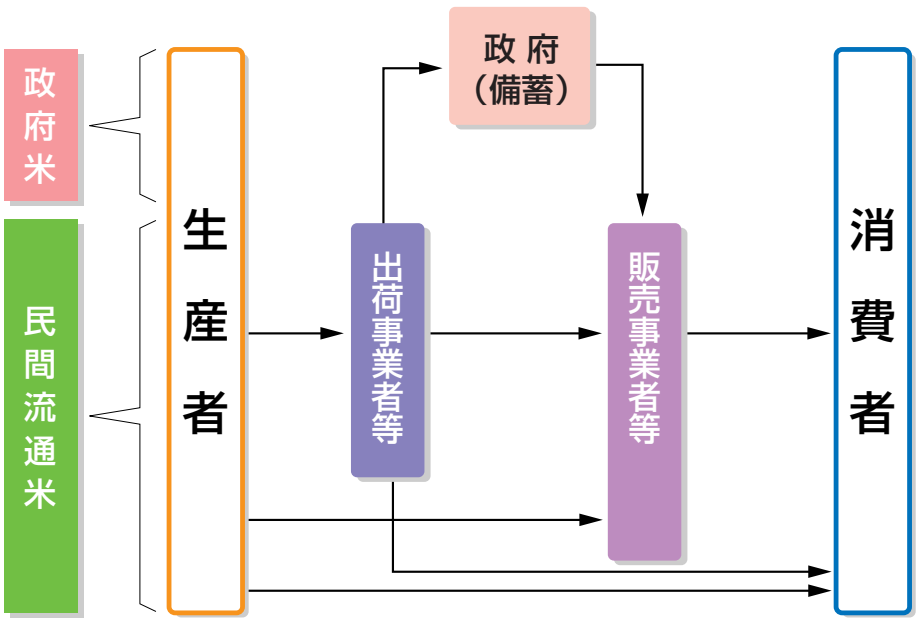
食べ物はどこからくるのか、その流通や人と食物と自然界の関係を理解することが重要です。国内で栽培、収穫、飼育、水揚げされたものがトラック等で運ばれたり、海外から船等で輸入されたりとさまざまな流通経路があります。農家、漁師、運転手、市場関係者、問屋卸売り業、小売業など人の手を介して、目の前の料理となるわけです。

また、その元をたどると太陽、水、大地、空気といった自然の恩恵を受けています。

○生産、流通のしくみ

米が生産者から消費者まで届くには、概ね次のような経路になっています。

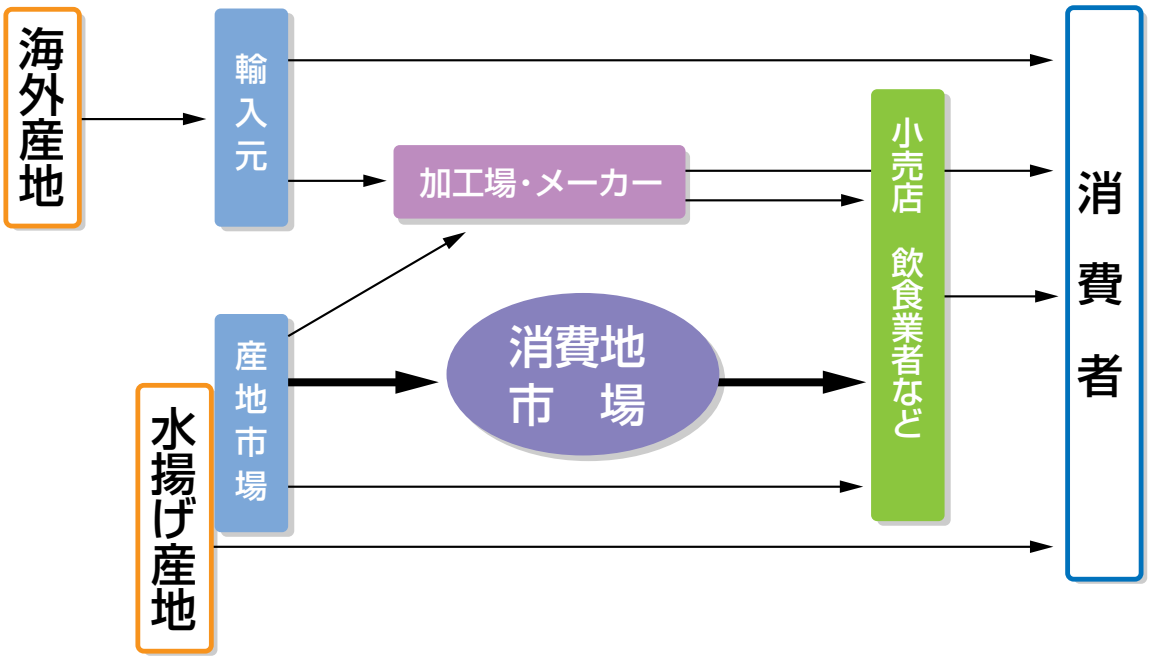
図23　米の流通のしくみ



政　府　米：備蓄米として、政府が保管している米。
民間流通米：市場流通している米。
出荷事業者：米の出荷取扱業者。JAや経済連など。
販売事業者：米の卸売、小売業者。米屋、スーパーなど。

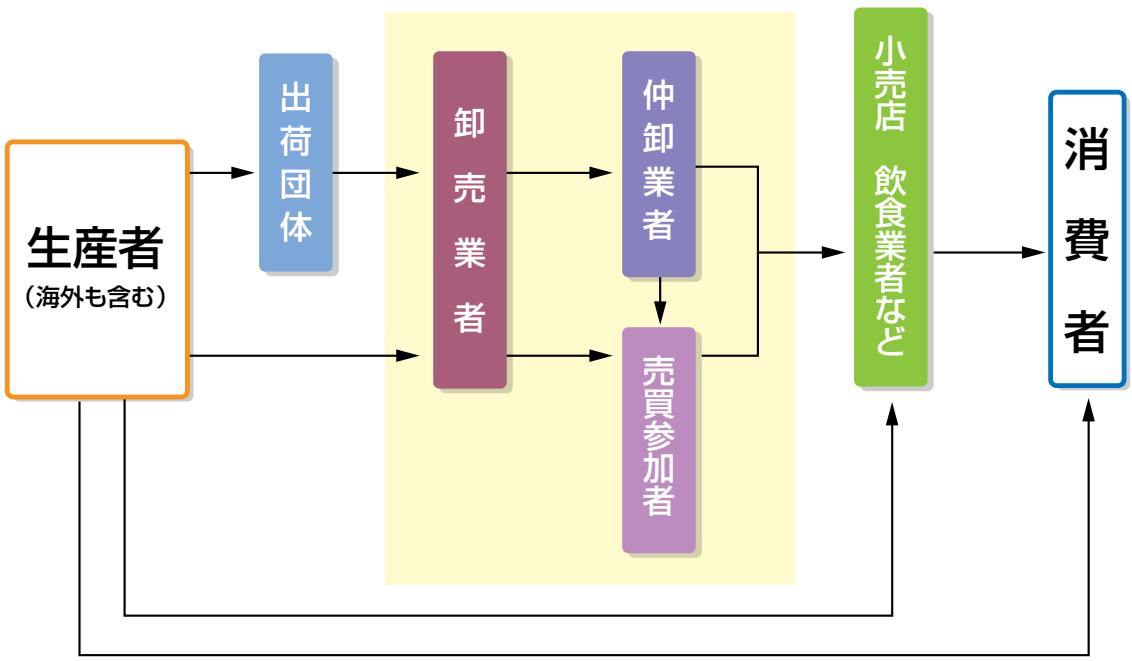
魚の流通環境は、概ね次のような経路になっています。

図24　水産物の流通のしくみ



野菜の流通のしくみは、概ね次のような経路になっています。最近では、卸売業者や仲卸業者だけでなく、生産者が身近に感じられるような直売所形式の販売も増加しています。

図25　野菜の流通のしくみ



中卸業者：市場に店舗をもち、卸売業者からせり売等で買い受けた生鮮食料品などを相対売によって売買参加者、買出人（中卸業者から仕入れ、消費者に販売する一般小売商）に販売します。

売買参加者：仲卸業者と同様にせりに参加し、卸売業者から生鮮食料品などを購入することができる小売商、加工業者です。

○トレーサビリティーシステムとは

トレーサビリティーシステムは、食品の生産、加工、流通などの各段階で、原材料の仕入れ先や食品の製造元、販売先などを記録・保管し、食品のたどってきたルートと情報を把握できる仕組みをいいます。

福井県独自のトレーサビリティーシステム「あんしんふくいの食ネット」により、生産・流通する牛一頭一頭に個別の番号をつけることで、その牛の生産、移動、解体などの様々な情報を調べることができます。

これにより、もし牛肉に関する問題が起きても、同じ牛から加工された製品をすぐ回収したり、原因を究明したりすることができるようになりました。

ふくい県産農林水産物トレーサビリティシステム「あんしんふくいの食ネット」

「トレーサビリティ」とは?

英語の「トレース（trace）」（足跡を追う）と「アビリティ(ability)」（できること）を合わせた言葉です。

トレーサビリティができると?

1. 生産情報の入手が可能
   消費者自ら、農産物などがどのように作られたかを知ることができ、安心して食品を購入することができます。
2. 食品事故時の原因追及
   食品の事故が発生した場合でも、その原因究明や食品の回収を容易にすることができます。

1 STEP
あんしんふくいの食ネット（アクセス）
http://www.shokunet-tikusan.jp

↓

2 STEP
買い求めた福井県産牛肉のパックなどに記されている10ケタの『個体識別番号』を入力します。
1頭ごとの番号なので牛肉を特定することができます。
品をすぐ回収したり、原因を究明したりすることができるようになりました。

↓

福井県産牛肉に関する、詳しい情報をみることができます。
例えば、その牛を育てた農家、牛の品種、生年月日、出生からとちくまでの経緯、与えたエサの種類など

○栽培、収穫等の体験の重要性

野菜などの栽培や収穫の体験をすることで、作業に時間がかかることや世話をしなければならないことが理解できます。そして、その体験を通して、食べ物を大切に思う気持ちが生まれ、食べ物の育ちも知ることができ、生産者への感謝の心や食べ物の大切さも感じることができます。

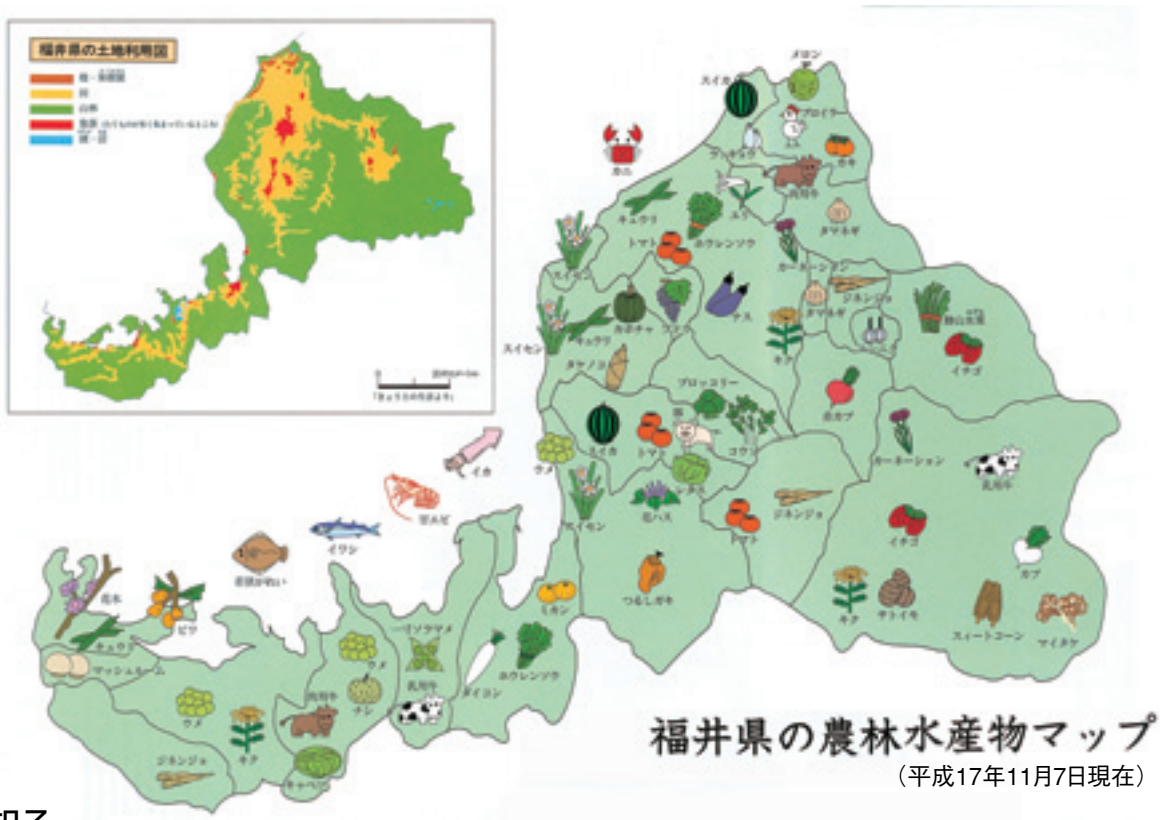
また、収穫後に新鮮な野菜を食べることで、野菜本来のおいしさとみずみずしさも味わうことができます。

②地域の産物を知る

福井の風土の特性を受けて育った野菜や果物、日本海で育った魚などを食べることは、同じ地域に生きる私たちの心と身体に、潤いと豊かさをもたらします。

福井県では、「ふくい産をふくいで食べよう!」という地産地消（地域生産ー地域消費）運動を県民全体の運動として位置付け、一体となって盛り上げていくため、毎月第3日曜日を含む金・土・日の3日間を「とれたてふくいの日」に設定しています。

○福井の豊かな自然で育った農林水産物



③旬を知る

四季の変化を感じながら、その時々において最適で新鮮な食材を口にするのが一番おいしい食べ方です。そのためには、様々な食べ物の旬を知ることが重要です。

福井県には様々な県産農林水産物があり、それらの旬は、食材カレンダーでわかります。

福井の食材カレンダー

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	主な産地
米													県内一円
ソバ													大野市、丸岡町、南越前町等
大豆													県内一円
スイカ													三国町、あわら市、越前市等
大玉トマト													福井市、越前市、あわら市等
ミディトマト													福井市、あわら市、丸岡町等
ダイコン													三国町、福井市、あわら市等
ナス													大野市、越前市、福井市等
一寸ソラマメ													小浜市、三国町、若狭町等
キャベツ													福井市、丸岡町、あわら市等
ブロッコリー													福井市、三国町、鯖江市等
サトイモ													大野市、勝山市等
サツマイモ													あわら市、三国町等
ネギ													三国町、福井市、大野市等
キュウリ													福井市、越前市、小浜市等
ホウレンソウ													県内一円
コマツナ													県内一円
コカブ													三国町、福井市等
タマネギ													松岡町、三国町、大野市等
ニンジン													あわら市、三国町、永平寺町等
穴馬カブラ													和泉村
河内カブラ													美山町
勝山水菜													勝山市
マナ													敦賀市
ラッキョウ													福井市、三国町

＊「主な産地」は、出荷がある主な市町村名を挙げています。

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	主な産地
タケノコ													越前町
ウメ													若狭町等
イチゴ													大野市、福井市、あわら市等
ナシ													あわら市、三国町、若狭町等
カキ													あわら市、若狭町、南越前町等
メロン													あわら市、三国町、勝山市等
カンタケ													池田町、福井市、坂井町等
シイタケ													大野市、福井市、大飯町等
エノキダケ													福井市等
マイタケ													和泉村、福井市
マッシュルーム													大飯町
やりいか													高浜町、小浜市、敦賀市、越前町等
ほたるいか													越前町
わかめ													若狭町、三国町等
あじ													県内一円
さば													越前町、小浜市、高浜町
若狭ぐじ													高浜町、小浜市
あゆ													県内一円
あかがれい													三国町、越前町
あおりいか													三方町、美浜町、敦賀市等
越前がに													三国町，越前町
甘えび													三国町、越前町
若狭ふぐ													高浜町、小浜市、敦賀市
若狭かき													小浜市

平成17年10月1日現在

（3）食べ物を選択できる

食べ物の情報があふれる中、自分の身体にとってどの食べ物がいいのか正しく理解して食べ物を選択できることが必要です。

①食品の表示を理解できる

食品には法律や制度等に基づき、一定の表示基準が定められています。
食品の表示を理解し、食べ物を選択する能力が必要です。

○ 栄養成分表示とは

平成8年から食品の栄養成分表示制度が導入されました。栄養素の表示をする時には、必ず熱量と主要栄養成分（たんぱく質、脂質、炭水化物、ナトリウム）の含有量を表示しなければなりません。

栄養成分表示は、その内容を正確に知ることにより、食品に含まれている栄養成分の種類と量がわかり、自分にとって適切な食品を選択するのに役立てることができます。

また、栄養強調表示は、ある特定の栄養素の多少が一目でわかるようになっています。例えば、カルシウムを十分に摂りたい場合は「カルシウム強化」、逆に脂肪の摂り過ぎが心配な場合は「低脂肪」などの栄養強調表示を参考にして、自分に適した食品を選択することができます。

栄養成分表示例

（100g当たり）

エネルギー	○○ kcal
たんぱく質	○○ g
脂質	○○ g
炭水化物	○○ g
ナトリウム	○○ mg
（塩分相当量	○○ g）

表6　栄養強調表示の種類

	絶対表示		相対表示
	その食品の栄養素が多いか少ないか		他の食品と比べて多いか少ないか
補給できる食品	ある栄養成分の含有量が一定の基準値以上ある場合		
	「高い」旨表示例	「含む」旨表示例	「強化された」旨表示例
	高、多、豊富、たっぷり、濃厚	源、要求、含有、入り、使用、添加	強化、増
適度な摂取ができる食品	ある栄養成分の含有量が一定の基準値以下・未満の場合		
	「含まない」旨表示例	「低い」旨表示例	「低減された」旨表示例
	無、ゼロ、ノン、レス、フリー（不使用、無添加は該当しない）	低、ロー、少、控えめ、軽、ライト、ダイエット	減、低減、カットオフ

（栄養成分表示制度より）

○ 食品表示のマークについて

表示に関する制度には、JAS法、食品衛生法に基づく表示、健康増進法に基づく栄養成分の表示（任意）、計量法に基づく「特定商品」の表示や、容器包装リサイクル表示などがあります。また、誤認を招く不当表示については、不当景品法および不当表示防止法に基づき規制されています。

表7　法律に基づく主なマークによる表示一覧

マーク	説明	表示されているもの
有機JASマーク	化学的に合成された肥料、農薬を原則として使用しない農産物や農産物加工食品につけられるマーク	有機農産物、有機農産物加工食品
JHFAマーク	日本健康・栄養食品協会が定めた、健康食品の企画基準に基づいて、厳しい審査を行い、品目別規格基準に適合した製品につけられるマーク	健康食品
公正マーク	飲用乳の表示に関する公正競争規約に従い、表示が適正であると認められたものにつけられるマーク	飲用乳
Eマーク	地域の原材料の良さを生かし、地域の技術を用いて製造された地域特産品を対象に、基準に適合したものにつけられる認証のマーク	ジャム類、ソーセージ、ハム、漬け物等
精米表示認証マーク	袋詰の精米の表示と内容の一致を認証したマーク。袋詰精米に食糧庁の精米表示基準に基づく表示（産地・品種・産年）がされているものについて認証される。	袋詰精米
無洗米認証マーク	米を研がずに炊けるほどぬかや異物が除去されている等の規格に適合した無洗米につけられる認証マーク	無洗米
冷凍食品のマーク	日本冷凍食品協会が定めた冷凍食品基準に合格したものにつけられるマーク	冷凍食品全般
JASマーク	「農林物資の規格化及び品質表示の適合化に関する法律」に基づき、その規格に合格したものにつけられる任意の表示マークで、JASは、日本農林規格の英文の略。	飲食料品、農林畜水産物およびその加工食品、油脂
特別用途食品	「健康増進法」により定められている特別の用途に適する食品として、厚生労働大臣が許可したものにつけられるマーク（特定保健用食品は除く。）	乳児用食品、妊産婦用食品、高齢者用食品、病者用食品等（マーク区分欄に表示）
特定保健用食品	「健康増進法」により定められている特別用途食品の中で、特に保健の目的で用いられ、特別の用途に適する旨の保健効果の表示ができる食品につけられたマーク（条件付特定保健用食品もある。）	乳果オリゴ糖入りビスケット、食物繊維入りの飲料水等
特定JASマーク	特別な生産方法、特色のある原材料等、一定の生産基準を満たした商品に対してつけられる任意表示	特別な方法で生産された食品（熟成ハム、熟成ソーセージ等）

表8　福井県が認証したマーク表示一覧

マーク	説明	表示されているもの
厳選ふくいの味 認証マーク	福井県農林水産物を主原料として県内食品加工業者が製造した加工食品のうち厳選ふくいの味認証基準に適合したものにつけられるマーク	加工食品
福井県特別栽培農産物 認証マーク	有機JAS認定農産物以外の化学合成農業と化学肥料の使用を極力抑えた農産物のうち福井県特別栽培農産物認証基準に適合したものにつけられるマーク	農産物
福井県健康づくり 応援の店マーク	県民が自分自身の健康を考えて外食や惣菜等を利用できるようメニューに栄養成分表示やヘルシーメニュー等の提供を行っている店につけられるマーク	飲食店等

②自分の身体にあったものを選べる

自分の年齢や生活スタイルなどを考慮したり、また、自分の身体の特性を考慮したりして、不足している食べ物を補ったり、身体に合わない食べ物を避けたりできることが重要です。

○ 必要な栄養素を含む食べ物を選べる

年齢や日頃の活動または食生活などから必要なエネルギーや不足している栄養素を理解し、それに基づいて食べ物を選べることが重要です。

これには、日本人の食事摂取基準などを利用して、おおよその必要なエネルギーや栄養素を理解します。そして、栄養成分表示や栄養強調表示を活用して、食べ物を選びます。

○ 身体に合わない食べ物を選別できる

食べ物は、人間が生きていく上で欠かすことのできないものですが、人によっては、ある特定の食べ物に対して過剰な免疫反応を起こしてしまうことがあります（食物アレルギー）。このような食物アレルギーを起こしやすい原料を使用している場合には、表9のようにその原料名を表示することになっています。

食物アレルギーのある人は、こういった表示に原因となりそうな食べ物を避けることが必要です。

なお、成長期に自己判断により、徹底して特定の食品を除去するのは、発育を妨げる場合があるので専門家の指導のもと、代替食品を利用するなどの工夫が必要です。

また、表9に記載されていない食べ物でも食物アレルギーを起こすことがあります。

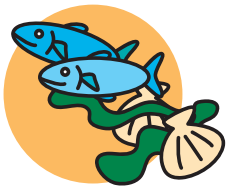
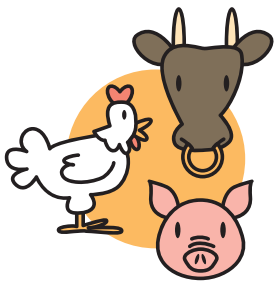



表9　アレルギー表示の特定原材料等24品目

原材料	表示方法	食品
特定原材料5品目	必ず表示	卵、牛乳、小麦、そば、落花生
特定原材料に準ずるもの19品目	表示が勧められているもの	あわび、いか、いくら、えび、オレンジ、かに、キウイフルーツ、牛肉、くるみ、鮭、鯖、大豆、鶏肉、豚肉、松茸、桃、やまいも、りんご、ゼラチン

表10　除去食品と代替食品

	抗原の強さ	除去食品	代替食品
卵アレルギー	最も強い	生卵	魚・豆腐・納豆・肉 ＊鶏肉は、症状のでる場合はさける
	強い	生や半熟で使用 アイスクリーム、ミルクセーキ、あわゆき、プリン、茶碗蒸し、オムレツ、マヨネーズ	卵を使用していない菓子、デザート ようかん、せんべい、シャーベット マヨドレE、マヨネーズタイプD
	やや強い	卵を多く使った菓子、カステラ、丸ボーロ、ケーキ 練り製品、ハム、ソーセージ（つなぎに使用したもの）	手作りケーキ アピライト、オーガニックソーセージ
	弱い	食パン、てんぷら粉、麺類のつなぎ 焼き菓子、固ゆで卵黄	片栗粉、小麦粉 卵を除いた焼き菓子
牛乳アレルギー	最も強い	生乳、生クリーム	魚・豆腐・納豆・肉 ＊牛肉は、症状のでる場合はさける
	強い	牛乳を生で使用 アイスクリーム、ミルクセーキ、プリン、コーヒー牛乳、ミルクチーズ、ヨーグルト	牛乳使用のない菓子、デザート 寒天ゼリー、せんべい、シャーベット アレルギー用ミルク
	やや強い	牛乳を多く使った菓子 ケーキ、チョコレート ハム、ソーセージ（つなぎにカゼインを使用したもの） 牛乳でつくる料理、シチュー、グラタン	手作りケーキ アピライト、オーガニックソーセージ アレルギー用ルウ
	弱い	食パン 焼き菓子（ビスケット、クッキー）	
小麦アレルギー	強い	強力粉を使用した麺類 パン類、麩	米（米アレルギーでは低アレルギー米）、米パン、あわ、ひえめん、ビーフン
	やや強い	薄力粉を使用した菓子 肉、練り製品のつなぎ、ルウ	雑穀、タピオカ粉、クズ粉 無添加、でん粉代替
	弱い	醤油、味噌、酢	雑穀調味料、果実酢
大豆アレルギー	最も強い	大豆、おから、枝豆、ナッツ、ピーナツバター 食物油（大豆油、ごま油等）	白身魚、肉 なたね油
	強い	チョコレート、 スナック菓子、揚げ物 マーガリン、ルウ	せんべい アレルゲン除去ビスケット なたねマーガリン
	やや強い	きなこ、小豆、豆腐、豆乳 グリンピース、いんげん豆	いもようかん 雑穀
	弱い	納豆、味噌、醤油、もやし等	大豆ノン味噌、醤油 雑穀味噌・醤油

除去食品：抗原の原因となる食品
代替食品：栄養的な配慮から除去食品の代替となる食品

(4)料理ができる

私たちの健康は、食生活によるところが大きく、その良し悪しが家族の健康を左右することにつながります。一人ひとりの健康と嗜好に合わせ、季節の材料、郷土の味を生かした「我が家の料理」を伝承していくことで、家庭での福井型食生活が推進されます。そのためには、栄養のバランスを考慮した献立づくり、食材の特徴を生かした調理法の習得や、食品衛生や環境に配慮した食事づくりの実践が必要となります。

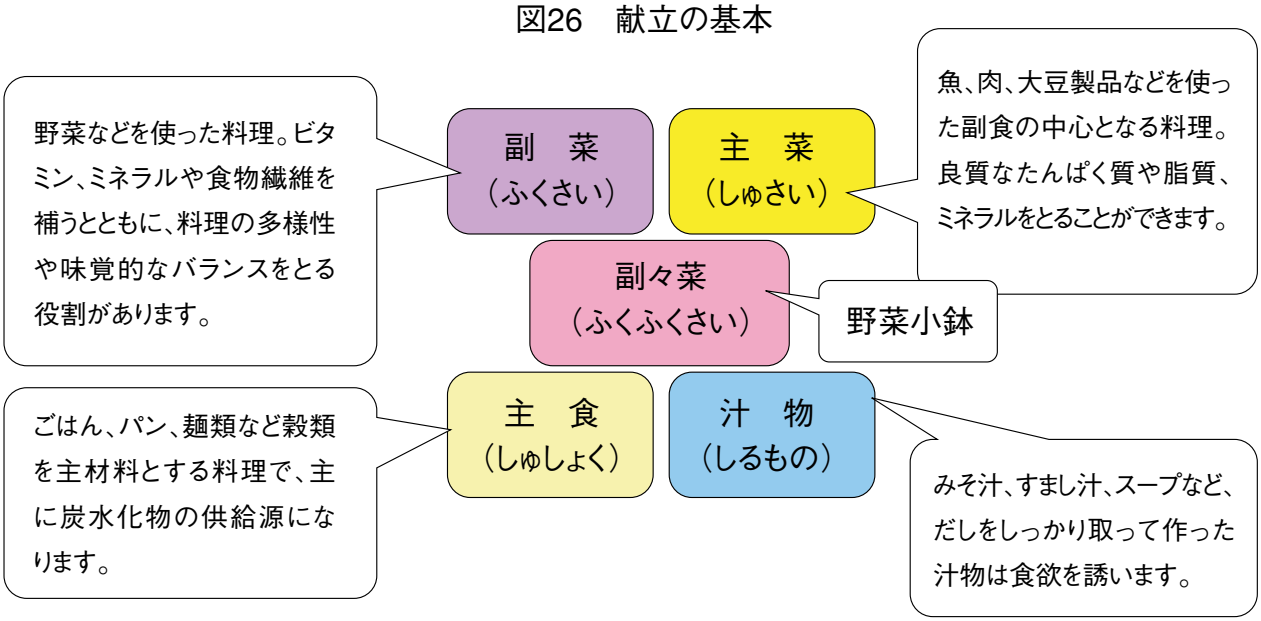
①献立を考える

献立を考える場合、家族など食べる人の年齢と活動にあった栄養量を満たし、嗜好も考慮します。また、調理方法もいろいろなものを組み合わせます。

○ 献立の基本

基本は、主食、主菜、副菜、汁物の一汁三菜（汁物一品に野菜を中心とした料理を三品という意味）です。

図26　献立の基本



○ 献立をたてるには

献立をたてるには、栄養のバランスを考える必要があります。

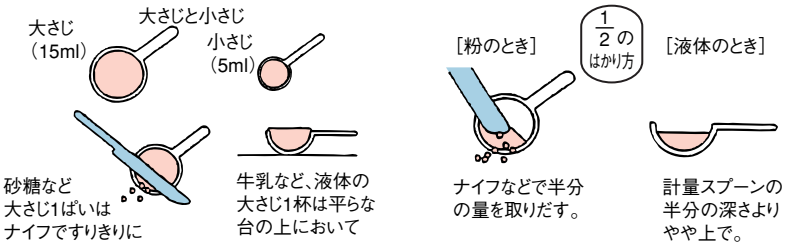
栄養バランスを考えた献立にするためには、「6つの基礎食品」や「食事バランスガイド」などを活用します。

②調理器具が使える

調理をするときには、はかりや計量スプーン、計量カップを備え、計量の習慣を身につける必要があります。材料や調味料の分量や割合を正しく覚えることで、食品を無駄なくおいしく調理ができ、料理が上達します。

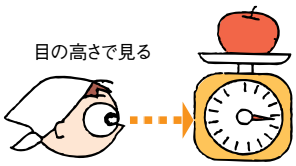
○ 材料の計り方

◎計量スプーン
大さじ:15ml
小さじ:5ml
ミニスプーン:2.5ml



◎計量カップ
カップ1杯:200ml

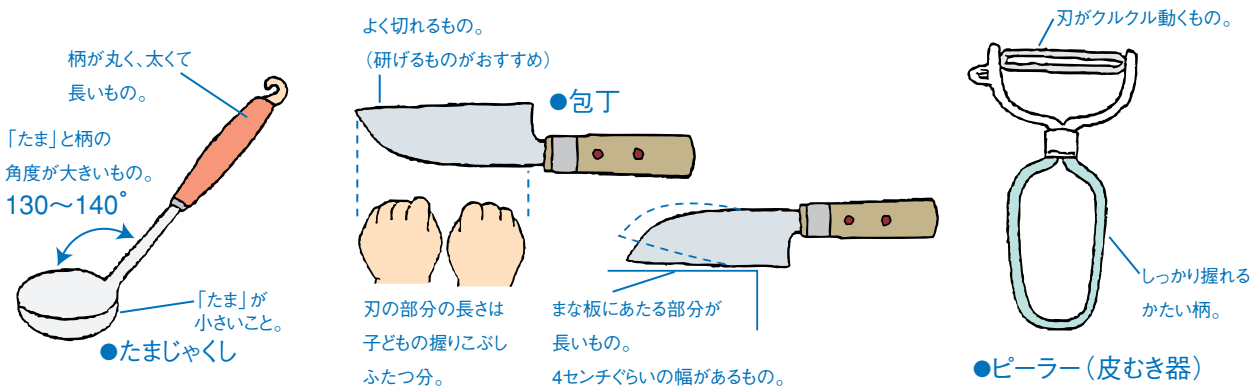
◎はかり
平らなところに
置いて使いましょう



○ 一般的に調理に必要な道具

○ 子ども用の調理道具

小さい子どもが使いやすい調理道具の種類が増えています。正しい扱い方を教えて、安全に器具が使えるよう丁寧に教えることが必要です。



③味付けをする

どんな料理でも調理法や味付けが適切でないと、栄養価の損失も多く、見た目も悪くなり、おいしく仕上がりません。主菜や副菜の調理方法が重ならないように工夫したり、料理の組み合わせを考えることが大切です。

○ 調味料の使い方

調味料の順によって味のしみ込み方が異なります。一般的に、砂糖は、塩に比べて味がしみ込みにくいので先にいれます。みそやしょうゆは最後に入れて、ひと煮立ちさせると風味が損なわれずに香り良く仕上がります。

煮物のように味をしみ込ませたい料理では、「さ（砂糖）、し（塩）、す（酢）、せ（せうゆ＝しょうゆ）、そ（みそ）」の順で入れるのがよいと言われていますが、料理や食品によっては違う順序で入れるものもあります。

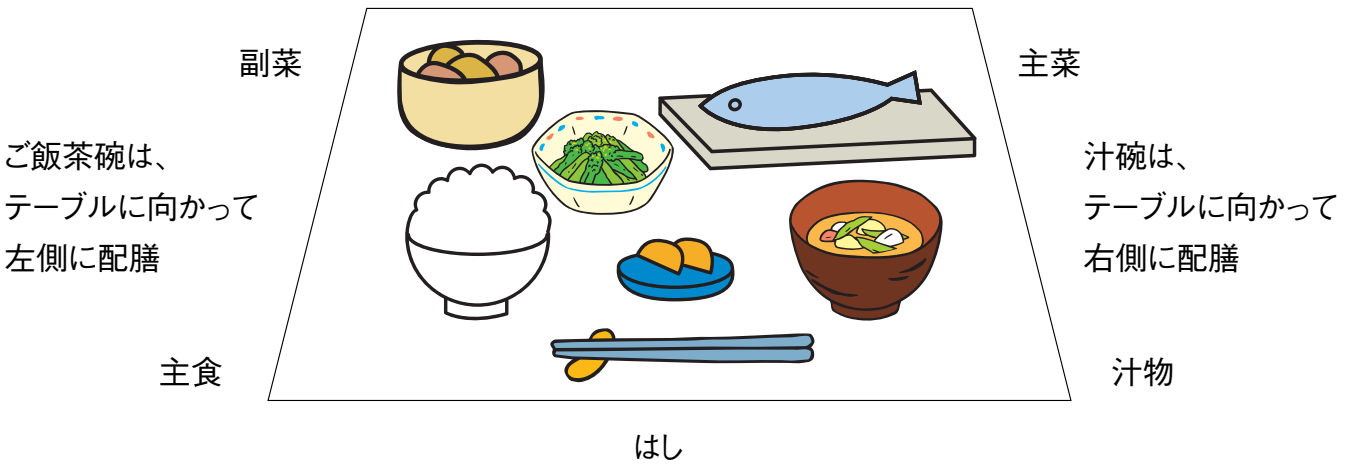
④盛りつけをする

できあがった料理は、きれいに盛りつけることで、食欲をそそります。
また、国によって、食事作法や盛りつけが異なることがあります。

○ 盛りつけや配膳の基本

料理は、最初に目で楽しみ、味わうといわれています。料理の外観がおいしさに与える影響は大きいので、盛り付けや配膳には十分に注意しましょう。料理が多い場合は、料理別にして大皿盛りにし、食卓の中央に置く場合もあります。家庭で一般的に食べられている和食の場合、食器の配置は次のとおりです。また、付け合わせなどは、山高く、彩りよく盛りつけると見た目がよくなります。

図27　和食の配膳の一例



⑤衛生に気をつける

食中毒を起こす細菌は、食材や飲食物だけでなく、調理する流しや調理器具、食器などあらゆるところに存在するので、食中毒に気をつける必要があります。

○ 食中毒の予防（3原則）－清潔、迅速、加熱と冷却－

食中毒の大部分は細菌性食中毒で、気温の高い時期に多く発生しています。食中毒菌に対する有効な対策としては、まず第1に「清潔」にすること。そして食品に細菌をつけないこと（二次汚染防止）です。

細菌がついたとしてもそれが増殖しないように「迅速、冷却、保存」し、食品中に含まれている細菌は「加熱」で殺菌してしまうことです。

＊調理するときは、次のことに注意する必要があります。

- 新鮮な食品を買うようにしましょう。
- 食品を保存するときには、冷蔵庫・冷凍庫に入れましょう。
- 調理器具、食器は清潔にしましょう。
- 料理は十分に加熱しましょう。
- 手洗いを十分にしましょう。
- 料理ができ上がったら、なるべく早めに食べましょう。

⑥無駄なく、廃棄を少なくする

私たちの食生活と自然環境とは密接な関わりがあります。買い物から調理、片付けに至るまでの一連の流れを通して、環境に配慮する食生活を実践する必要があります。

○ 上手に保存、残菜の少ない工夫

（ア）買い物の工夫

- 買い過ぎに気をつける。
- 旬の食材を上手に利用する。
- 新鮮な食材を選ぶ。
- 賞味期限や消費期限をよく見て買う。
- 買い物袋は持参するよう心がける。

（イ）台所での工夫

- 節水を心がける。
- 冷蔵庫には材料をつめすぎないなど効率よく使う。
- 食材にあった保存ができる。
- 生ごみを減らす工夫をする。

（ウ）料理の工夫

・野菜の皮などを上手に利用した料理を作る。

・余分に廃棄しないようにするなど、生ごみを減らす。

（5）食を楽しむ

食事を楽しいものにするには、素材の味を生かしたおいしい料理、家庭での温かい雰囲気づくり、また行事食などを取り入れた食事が大切です。

子どもの頃に正しい食習慣を身につけ生涯を通じて実践していくためには、食を楽しむ環境づくりが大切です。

①食品の本来の味を味わう

旬の新鮮な素材の味やおいしいと感じる味を子どもの頃に多く体験することで、食品本来の味を知ることができ、好き嫌いを作らないことにつながります。

○ 味覚

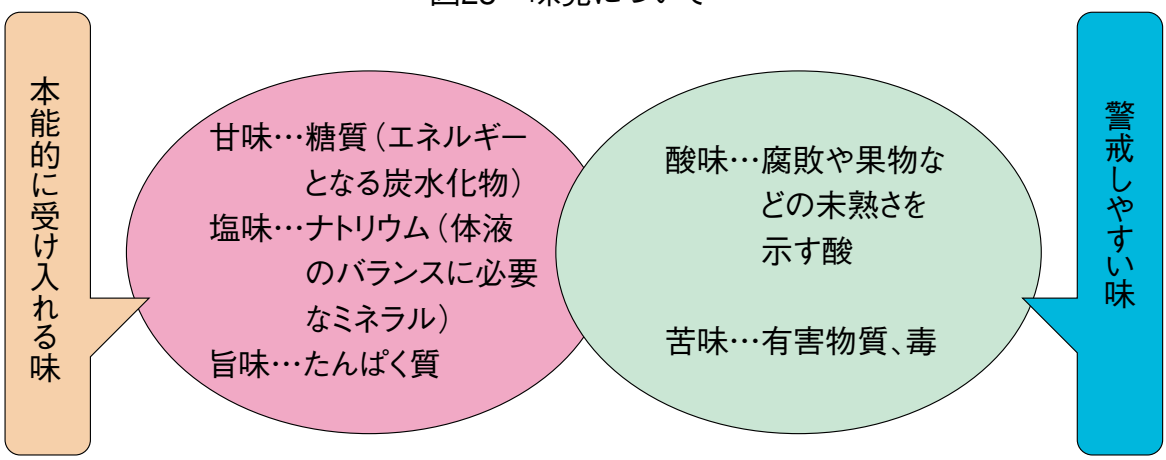
味覚は、食物の味を見分ける感覚で、舌にある味蕾（みらい）で感じた味の情報は、神経を経て大脳に伝えられ、食べ物の味として認識されます。

味は、四原味（甘味・塩味・酸味・苦味）と旨味の5つの基本味と、辛味、渋味などを含めた多くの要素から成り立っており、これらの組み合わせが食べ物の味として感じるようになります。また、甘味、塩味、旨味は、本能的に受け入れられる味であり、酸味や苦味などは警戒しやすい味とされています。

味覚はいろいろな味を感じることで、その感覚は鋭敏なものとなると言われており、小さい頃からいろいろな食材の味を感じることで、多くの食品を受け入れられるようになるとともに、偏食を防ぐことにもつながります。

なお、味を感じる味蕾は、中年以降減ってきますが、これまでの経験から味を感じる能力は保ち続けられます。

図28　味覚について



○ 食べ物のおいしさと五感

「おいしさ」を感ずるには、味覚のほか、香りや匂いなどの嗅覚、舌触りや温度などの触覚、色、形などの視覚、咀嚼（そしゃく）音などの聴覚と五感が全て関係しています。

加えて、食事の雰囲気や室温などの環境、食文化や食習慣、心身の健康状態や歯の状態など生体の内部環境なども影響してきます。

②食文化を知る

日本には、一年を通じていろいろな行事があり、その際に食べる行事食は、食文化を担う重要な役割を果たしています。

○ 日本の食文化

行事食には、食文化として永く受け継いできたものですが、健康に配慮した行事もあります。

表11　一年を通しての日本の代表的な食文化（行事食）

月	月日	行事	主ないわれ	食べる料理・食材
1月	1月1日	元旦（正月）	正月は、年の初めの数日間のことで、1月1日から1月3日まで（三ケ日）、または1月7日まで（松の内、あるいは松七日）を正月といいます。正月にはお祝いの料理であるおせち料理を食べます。おせちとは本来、暦上の節目に食べる祝い膳をおせち料理と呼んでいましたが、現在では、正月の料理のみを指すようになりました。	おせち料理 雑煮
	1月7日	春の七草	春の七草はせり、なずな、ごぎょう、はこべら、仏の座、すずな、すずしろをいいます。1月7日、七草を食べると、邪気を払い万病を防ぐと言われています。	七草粥
	1月11日	鏡開き	正月に年神に供えた鏡餅をお汁粉にして食べ、一家の円満を願う行事です。	お汁粉
2月	立春の前日	節分	節分とは、本来、各季節始まりの日（立春・立夏・立秋・立冬）の前日のことですが、一般的には、立春の前日（2月3日頃）のことを指します。節分には豆をまきますが、鬼に豆をぶつけることにより、邪気を払い、一年の無病息災を願うという意味合いがあると言われています。	鬼打ち豆

3月	3月3日	桃の節句	女の子の健康を祝う桃の節句。ひしもちの白、緑、紅の三色には、「雪が解け、草が芽生え、花が咲く」という意味が込められているそうです。	ひなあられ 白酒 蛤のお吸い物 など
	3月下旬	春の お彼岸	お彼岸には仏壇やお墓に季節の花やぼたもちをお供えします。「ぼたもち」というのは、小豆のツブツブが牡丹の花が咲き乱れるのに似ているからと言われています。	ぼたもち
5月	5月5日	端午の 節句	男の子の成長を祝う端午の節句。ちまきを食べるのは、中国の春秋戦国時代、高名な詩人が川に身を投げたことを悲しみ、人々がたくさんのちまきを川に投げたことに由来しています。	ちまき かしわもち
7月	7月下旬	土用	土用は、四季それぞれにありますが、特に夏の土用は、暮らしの中に根づいています。夏の暑気を払うため、うなぎを食べるのは江戸時代から続いています。	うなぎ
9月	9月中旬	十五夜	旧暦の8月15日のことです。この夜は、月が見える場所などに祭壇を作り、すすきを飾って月見団子、里芋、枝豆、栗などを盛り、月を眺めます。	月見団子
	9月23日 頃	秋の お彼岸	お彼岸には仏壇やお墓に季節の花やおはぎをお供えします。「おはぎ」というのは、小豆のツブツブが萩の花が咲き乱れるのに似ているからといわれています。	おはぎ
11月	11月15日	七五三	千歳飴は、紅白の長い棒飴で「長く伸びる」という縁起ものです。「寿」や「鶴亀」が描かれた化粧袋に入れ、子どもの末永い健康と幸せを願う心を託しています。	千歳飴
12月	12月22日	冬至	かぼちゃを冬至に食べると、風邪をひかないといわれ、特に朝のうちに食べるとよいとされています。	かぼちゃ
	12月31日	大晦日	年越しそばを食べる習慣は、江戸中期頃から始まりました。細く長く伸びるそばにあやかって、家運や寿命が長く続くようにと縁起をかついだものです。	そば

○ 福井の食文化

福井県には、各地域で次の代表的な食に関わる文化が残っています。

（ア）曹洞宗大本山永平寺（精進料理）

永平寺は、今から約750年前の寛元2年に道元禅師によって開創された出家参禅の道場です。ここでは、僧は座禅のみならず、行鉢と呼ばれる二時（朝昼）の粥・飯を食べ、夜には就寝もするという僧堂での厳しい修行が毎日繰り返されています。

道元禅師は「典座教訓」で、『法食同輪―仏道を修することと日常の調理や食事をすることとは別ものではない。食がそのまま仏道となる時、そこに仏法が現成する―』と、弁食の重要性を説かれています。大庫院と呼ばれる台所では、全国からの参籠者のための食事が作られています。

（イ）仏教の伝統行事（報恩講）

福井県の嶺北地方は、仏教の浄土真宗の信仰が厚く、開租の親鸞上人や本願寺吉崎別院を開いた蓮如上人の影響の強い地域であります。このようなことから、この地域では、親鸞上人や蓮如上人の徳を慕い、五穀豊穣や無病息災で生かされていることに感謝して、寺などで行う「報恩講」と呼ばれる行事が伝えられています。

この行事は、食事をともにし、門徒同士の絆を強める場としていますが、この時に食べる料理を報恩講料理といいます。自家栽培された穀物や野菜を主な材料にして作りますが、当時、日頃の食生活でいえば大変なごちそうであったことから、法座のあとの楽しみでもありました。

（参考資料139ページ参照）

（ウ）秘められた伝統奇祭（ごぼう講）

越前市国中地区（旧今立町）に伝わる伝統行事で、その昔太閤検地で見過ごされた3畝（3アール）を村の隠し田として耕し、そこでとれた米とごぼうを使用して、役人の目をさけ、2月17日にごぼう講を開いていました。その日は、「十七日講」と呼ばれ、白米をお腹一杯食べる唯一のお祭りでした。この講に参加できるのは、自分の田を持っている27人の男性だけで、宿の家に集まり準備から祭りの全てがとり行われていました。ごぼう講は、お椀の上に15センチの高さに盛った5合分の白米ご飯とごぼう20本分の味噌和え、焼き豆腐、丸揚げごぼう、下駄割の大根漬けを競うようにして食べる行事です。

（エ）鯖街道

古くから、若狭地方は大陸文化の玄関口として栄えていました。また、若狭は神に供え天皇に捧げる食物である御贄を供給する御食国でもありました。若狭湾で水揚げされた魚介類は、若狭街道を経て、朝廷のあった京や奈良の都まで運ばれていたのです。早朝に若狭湾に水揚げされ“一塩”された海産物（特に若狭の鯖が珍重されていた）が、一昼夜かけて京に着く頃には良いあんばいになっていたことから、この道には鯖街道という名前がつけられたと言われています。若狭地方では、鯖を切り身にせずに丸ごと姿焼きにして食べるのが一般的です。

（オ）半夏生（はげっしょ） 鯖

夏至から数えて11日目に当たる「半夏生（はげっしょ）」の日には、「焼き鯖」を食べるのが習わしとなっています。大野では、この焼き鯖を「半夏生鯖」といい、その昔、大野藩（現大野市）の殿様が領民に対し、農作業で疲れた農民の栄養補給のため、鯖を食べることを奨励したことがきっかけといわれています。

福井の食に関わる伝統工芸品

■越前打刃物

「越前打刃物」は、約700年の伝統があり、1337年（南北朝時代）京都の刀匠千代鶴国安が刀剣製作に適した地を求め、府中（現越前市）に来住し、そのかたわら近郷の農民のために鎌を作ったことから始まったといわれています。古来の伝統を今に活かして造られた手造り鍛造包丁は、研ぐごとにより切れ味が再生され、永く使用することができます。

■ 越前焼

「越前焼」は、約850年前から始まり、瀬戸・常滑・信楽・丹波・備前とともに日本六古窯の一つに挙げられています。原料となる土に鉄分が多く含まれ、全体に渋く焼きあがるのが特徴で、盛りつけた料理を引きたて、土ものならではの風合で、食卓に温かみを与えてくれます。

■ 越前漆器

「越前漆器」は、約1500年歴史があり、「河和田塗り」とも呼ばれ親しまれています。自然の漆を塗った器は、安全性、堅牢生、耐熱性に優れた食器として、長く生活に親しまれてきました。また、抗菌性も実証され安全度の高い「環境にやさしい食器」です。

■ 若狭塗箸

「若狭塗箸」は、約400年前、小浜藩の御用塗師「松浦三十郎」が支那漆器の一種在星をヒントに海底の様子を意匠化して考え出したのが始まりです。金箔・卵殻・貝殻を使い、蒔絵の技法も併用されており、黒光りしている光沢が独特です。

③食事のマナーを身につける

正しい食事のマナーを身につけると、料理をさらにおいしく美しくいただくことができます。

○ 基本的なマナー

（ア）手を洗う

食事の前には手を洗う習慣をつけることが大切です。手には、たくさんの細菌が付着しており、特に幼児期では、日常の活動の中で思わぬものに触れている場合があります。「食事の前には手洗い」を身につけることはたいへん重要です。

（イ）いただきます・ごちそうさま

動物や魚などの命をいただいていること、農作物への感謝、生産者の方々への感謝、食事を作ってくれた人への感謝を込めて「いただきます」、「ごちそうさま」のあいさつをします。

（ウ）食べる姿勢と食事中のマナー

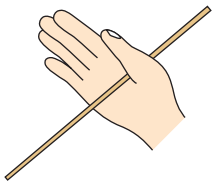
食べる姿勢が悪いと消化器官への負担もかかり、消化が悪くなることがあります。また、食事をする相手に不快感を与えることもあります。

まず、大人が毎日の食生活の中で、手本となっていくことが大切です。

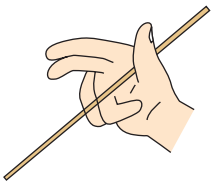
（エ）箸の使い方

箸の使い方にはマナーがあり、食事作法の基本となります。よくない箸の持ち方などをすると相手を不快にさせます。

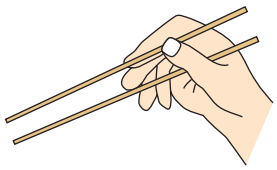
＜正しい箸の使い方＞



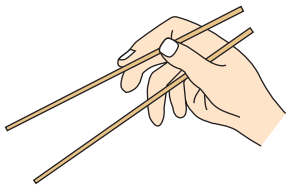
①箸の片方を親指の根元にはさむ。



②薬指を軽く曲げ、箸を第一関節の上に置き、親指と薬指で支える。

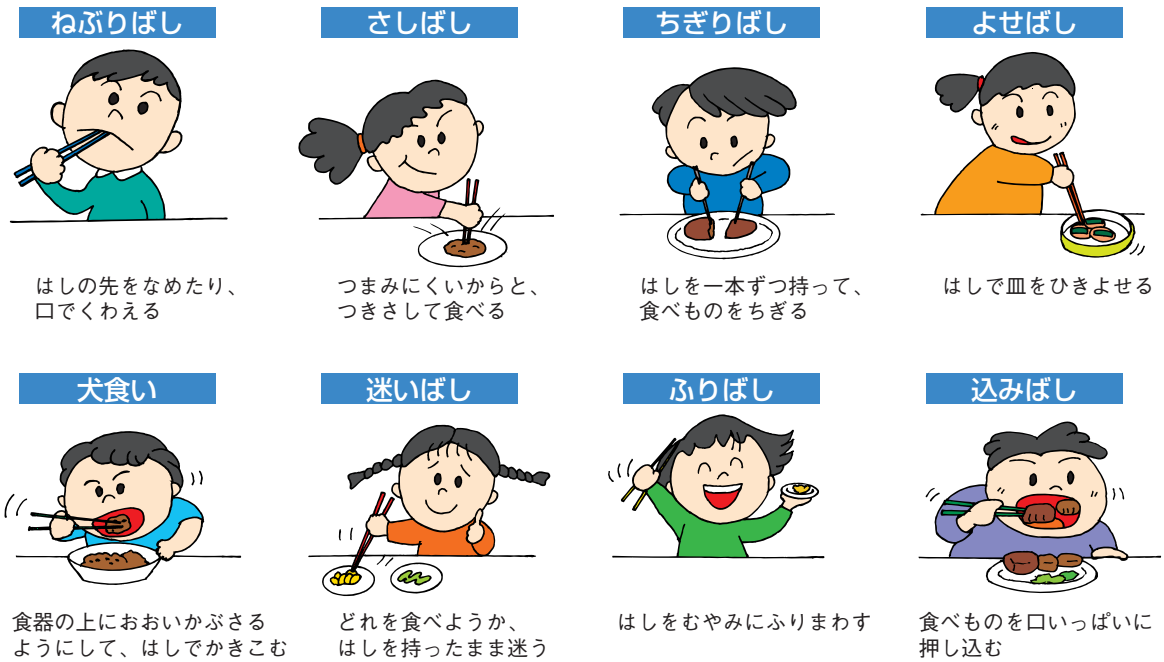


③もう一方の箸は親指の腹ではさみ、中指の第一関節で支える。



④下の箸をしっかり支えるために小指を薬指に添わせ、上の箸を動かす。

＜よくない箸の使い方＞



（オ）よく噛んで食べる

よく噛んで食べることは、口の健康と全身の健康に影響します。例えば、顎の発達を促すとともに、唾液や胃液の分泌を促したり、食べ物の消化吸収を助けたりします。

よく噛まないと顎の骨の発達が悪くなったり、歯並びや噛み合わせの異常の原因になったりします。また、唾液の分泌や口の周りの筋肉の活動が不足し、虫歯や歯周疾患にかかりやすくなります。

普段からよく噛んで食べることはもとより、噛み応えのある食べることが重要です。

○ 食べ物に感謝する心を持って、残さず食べる習慣を身につける（食べ残しをなくす、「もったいない」という心を育てる）

残さず食べるためには、環境への配慮を育むことはもとより、食べ物に感謝する心を育むことが大切です。最近では、「もったいない」という精神が、国際的に普及し始めていますが、こういった気持ちを育てていくことで、食べ残しをしない習慣が身についていきます。また、自分が食べる量を理解しておくことも大切で、こうしたことが、余分に料理を作らない、盛り過ぎないといった行動に結びついていきます。

なお、食べ物の好き嫌いも食べ残しにつながってきます。子どもは成長とともに自我が発達し、食べ物の好みを主張するようになります。料理を工夫するなどして苦手意識をなくし、好き嫌いをなくすような配慮が大切です。

福井県では、「買いすぎない」「作りすぎない」「注文しすぎない」を合言葉に食べ残しを減らす取組みを推進しています。

食べ残しや生ごみを減らすために「3つのR」を心掛けよう!

Reduce（リデュース:減らそう）
食べ物の買いすぎ、作りすぎ、注文のしすぎをなくそう。作りすぎてしまった場合は、おすそ分けしたり、冷凍するなどしよう。

Reuse（リユース:もう一度使おう）
食べきれなかったものや残り野菜を別のメニューにアレンジするなど、上手に使い切ろう。

Recycle（リサイクル:もう一度作り直して利用しよう）
食用油を石けんに、出てしまった生ごみは堆肥化するなどして、再利用しよう。

家庭でできる食べ残しを減らすためのチェックリスト

- □ 買いすぎをなくす（買い物前に冷蔵庫をチェック）
- □ 作りすぎをなくす（常備菜や冷凍を使用）
- □ 食事の前に間食しない
- □ 余ったものは他の料理にアレンジする
- □ 作ってくれた人への感謝やマナー、食べ物の大切さを話し合う

○ 歯磨き、うがいをする

歯が生え始めたら、口の中のケアを始めます。幼児期前半（～3歳）では、保護者が子どもの口の中の汚れをとることを基本としますが、歯ブラシ動作のまねをしたがる時期なので、子どもが気に入った歯ブラシを使って、親子で一緒に歯磨きをすることも大切です。

3歳前後に乳歯が生えそろい、6歳ごろには初めて永久歯（第一大臼歯）が生え始めます。3～6歳の間は虫歯になりやすいので、自分自身で1本1本を丁寧に磨く習慣を身につけることが重要です。なお、幼児期は、自分の口の中を十分に清掃することはまだまだ難しいので、仕上げ磨きが必要な場合があります。

膝の上に頭をのせて、唇や頬を指でそっと排除しながら磨くと、磨きやすいです。軽い力で、歯ブラシを細かく動かし、口の中を傷つけないようにします。

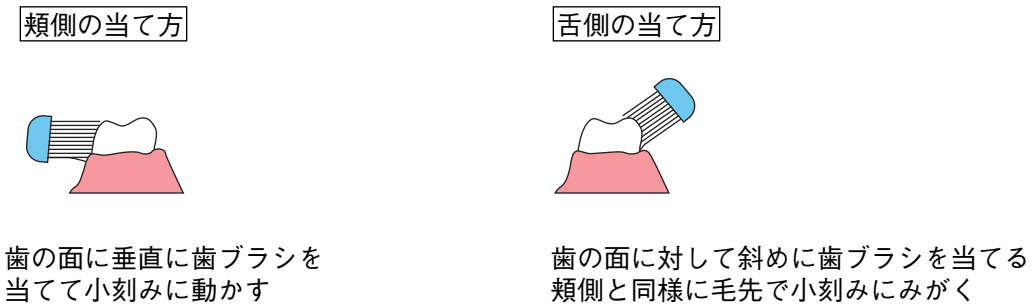
（ア）歯ブラシの選択

子どもがもつ歯ブラシは、植毛部が小さく握りやすいものを選びます。仕上げ磨き用は、保護者が握りやすい柄の長い歯ブラシなどを利用すると便利です。毛先が広がり始めたら早めに交換します。

（イ）歯磨き粉の使用

歯磨き粉は、ぶくぶくうがいが上手にできる時期から使用し、つけ過ぎないようにします。特に生えたばかりの歯には、フッ素が配合されたものが虫歯予防に効果的といわれています。

図29　スクラッビング法



（ウ）デンタルフロスの使用

乳歯の虫歯は歯間部が狭いので、歯磨きとデンタルフロスを併用することが有効です。子どもがデンタルフロスを使うのは難しいので、仕上げ磨きと併せて行うのがよいでしょう。

（エ）自立への支援

子供自身の歯磨きに時間がかかったり、うまく磨けなくても、まずは見守ることが大切です。徐々に歯磨きの必要性をわかりやすく教え、理解させます。

④楽しく食事をする

楽しく食事をするためには、家族みんなで食べることが大切です。また、単に楽しく食べるだけでなく、食事をつくる段階から参加することで食事の楽しみがさらに増えていきます。

最近では、ライフスタイルの変化や核家族化が進んでおり、みんなで食べたり、食事づくりに参加したりする機会が少なくなってきていることが懸念されています。

デンタルフロス：糸ようじ

○ 会話を楽しむ

楽しく食事をするためには、単においしい食べ物を食べるためでなく、みんなで食べて会話を楽しむことが大切です。特に、家族みんなが揃って食べると親子のコミュニケーションが進み、豊かな人間形成にもつながります。

家族とともに食卓を囲まない「孤食」や同じ食卓で食べていても家族それぞれが別なものを食べる「個食」では、食事のおいしさも半減してしまいます。

○ 食事づくりに参加する

楽しく食事をするためには、食事づくりに加わることも大切です。

食事づくりに参加することで、「献立を考える」、「買い物をする」、「料理をする」、「おいしく食べる」、「後片づけをする」という一連の流れを体験でき、食に関する知識や技術が自然に身についていきます。

こうしたことで、食への楽しみも倍増します。

4 子どもの発育・発達過程における食育の留意点

子どもは発育・発達過程において、身体的特徴、栄養的特徴、食に関する問題点などが変化します。食育を進めていく場合、子どもの発育・発達時期の特徴を踏まえて、実践することが大切であるため、ここでは、「乳児期」、「幼児期」、「児童期」、「思春期」に分けて食育の留意点をまとめました。

乳児期

（身体的特徴）

・人の一生のうちで最も発育の盛んな時期で、体重は満1才で出生時の3倍になります。

（栄養的特徴）

・この時期は、健康の維持・増進のためだけでなく、発育・発達・活動に必要な栄養素をまんべんなく摂取することが大切です。そのため、1日に必要な食事摂取基準は、体重1kg当たりで比較すると成人に比べて多くなっています。

（食の問題点）

・発育に伴い、乳児期の食事は形態や内容が変わる必要があります。乳児期の前半は、母乳や育児用のミルクを与え、後半には、咀嚼能力に合わせた離乳食に切り替えていく必要がありますが、こうしたことが、適切に行われないと発育に影響がでる場合があります。

（食育を実践するためのポイント）

・乳児はまだ自分で食べ物を選んで食べることができないので、乳児をとりまく大人が発育に応じ適切な食べ物を与えることが重要です。こうした点を配慮して、親など養育する人に対して食育を進めることが必要です。

（乳児期に親ができて欲しいこと）

・発育にあった離乳食を食べさせる。
・いろいろな食品に慣れさせる。
・旬の地元食材を知る。
・食料の生産過程を知る。
・食生活や健康の大切さを知る。
・食品の表示などに関心を持つ。
・自然と食べ物の関わり、地域と食べ物の関わりを教えられる。
・乳幼児にあった食事を自分で作られる。

幼児期

（身体的特徴）

・成長速度は乳児期に比べ比較的穏やかになりますが、代謝機能が著しく発達します。
・歩行や走行が可能となり、行動範囲が広がります。

（栄養的特徴）

・成長に応じたエネルギーやたんぱく質などが必要になり、1日3回の食事以外に補足的な食事（おやつ）で不足しがちな栄養素を補うようにします。
・歯や顎の発達のため、噛み応えのある食品を組み合わせます。
・5～6歳頃までに幼児食から大人と同じような食事にしていきます。

（食の問題点）

・自我の芽生えにより偏食やむら食いが起きてきます。
・よく噛めない、飲み込めない場合があります。
・偏食や甘いおやつ等は、肥満や虫歯につながります。
・習慣的な偏食など、様々なアレルギー疾患を誘発する要因となることがあります。

（食育を実践するためのポイント）

・1～2歳は、人のまねをしながらいろいろなことを覚える時期なので、周囲の人たちが栄養のバランスのとれた食事を一緒に摂るようにし、楽しい雰囲気で食べることが大切です。
・3歳頃からは言葉を使ってのコミュニケーションができるようになり、絵本や紙芝居を使ったり、食事づくりの場面を見せたりすることで食への理解が深まります。
・嫌いなものやそれまで食べられなかったものは、集団で食事をすることで食べられるようになることがあるので、集団で食事をする機会を活用することが大切です。

（幼児期にできて欲しいこと）

・1日3食規則正しく食べ、お腹のすくリズムが持てる。
・食べ物や身体のことを話題にできる。
・収穫などの体験をし（とれたての味体感）、芋ほりなど土と触れあう。
・栽培、収穫を通して、食べ物に触れはじめる。
・田んぼの動植物と触れあう。
・自分の適量を知り、好き嫌いを無くす。
・快便、歯磨き習慣を身につける。
・食事前の手洗いを身につける。
・食事のお手伝いができる。
・調理を通して、食べ物に触れる。

児童期

（身体的特徴）

・摂食機能や消化吸収、内臓器官が発達します。
・乳歯が抜け、永久歯が生え揃います。
・生活行動範囲が広がり、人に依存する生活から自己選択できる行動に移行します。

（栄養的特徴）

・成長に応じた各栄養素の必要量が多くなります。
・発育に男女差や個人差がでてきます。

（食の問題点）

・好き嫌いがはっきりしてくるので、他の食品で栄養素が代替できないと肥満や貧血など栄養的に支障をきたす場合があります。
・欠食により食生活リズムの乱れ、身体の不調の原因となることがあります。
・偏食などによる栄養バランスの乱れにより、様々なアレルギー疾患を誘発する要因となることがあります。
・特に朝食の欠食は、空腹感、脱力感が強くなり集中力に欠けてきます。
・乳歯から永久歯に生え変わる時期は、虫歯になりやすい時期でもあります。

（食育を実践するためのポイント）

・個性を生かして自ら学び自ら考える力を身につける時期です。栄養教諭等と連携してわかりやすい教材を使って時間をかけることで理解を深めることができます。
・調理実習や買い物をする体験、野菜の栽培体験、食品工場の見学等体験や活動を通して、食について考えることができるような機会が必要です。

（児童期にできて欲しいこと）

・身体と食べ物の関係について興味をもつ。
・栄養バランスについての知識を得る。
・食品の栄養素やその働きがわかる。
・食事のバランスや適量がわかる。
・1日3回の食事や間食のリズムがもてる。
・種まきから収穫の過程を体験する。
・土づくりなどの作業体験をする。
・地域の農林水産業を理解する。
・農業、漁業などの生産者の役割を知る。
・自然と食事の関わり、地域と食べ物の関わりに関心をもつ。
・食品の特性やその表示を見て食品の選択ができる。
・食事を食べ残さないよう配慮ができる。
・自分らしい食生活を振り返り、評価し、改善できる。
・野菜切りなど基本的な調理技術が身につく。
・収穫したものを料理したり、加工貯蔵できる。

思春期

（身体的特徴）

・第二次性徴が現れ、男女の違いがはっきりとしてきます。
・感受性が強い時期ですが、徐々に安定していきます。
・運動を十分に行うことで、筋肉の発達が促進されてきます。

（栄養的特徴）

・発育に十分な栄養素が必要です。

（食の問題点）

・主に食物の摂取過剰、運動不足による肥満にも注意する必要があります。
・思春期では偏食が治りにくく、栄養のバランスを崩し、発育や健康に大きく影響します。
・女子は極度のやせ願望から、拒食となる場合があるので注意が必要です。

（食育を実践するためのポイント）

・栄養教諭や養護教諭等の連携により、食事と病気との関連、生活習慣病の予防法などを理解することで、健康な食生活を送ることができるようになります。
・食を通じて、自然の恵みの大切さや生産者の苦労等理解できるようになります。
・いろいろな情報を正しく理解し、取捨選択することが必要になってきます。
・自分より年下の子どもとの交流を通じて食に関する情報を伝えることにより、自分の学習を深め、自分自身の知識も深まってきます。

（思春期にできて欲しいこと）

・食品に含まれる栄養素とその働きを知る。
・自分の身体の成長や体調の変化を知り、自分の身体を大切にできる。
・食料の生産、流通、消費などの実態を知る。
・地域の食材や関連産業を理解する。
・バランスのとれた献立を考えられる。
・栄養面、衛生面から食品を選択できる。
・食品の鮮度、品質表示、賞味期限などの知識を得る。
・包装容器について知る。
・計画的な買い物ができる。
・食品の無駄や食べ残しなど、食と環境の関わりを知る。
・食料の生産・流通から食卓までのプロセスがわかる。
・食に関わる活動を計画したり、積極的に参加したりすることができる。
・いろいろな料理が作れる。
・衛生に気をつけた準備や後始末ができる。

5 妊娠・授乳期における食生活のポイント

妊娠・授乳期は、女性の生涯の中でも丈夫な子どもを産み、育てるための特別な時期です。以下のことに留意して、食育をすすめましょう。

（妊娠中の食生活のポイント）

- 偏食をさけ、栄養バランスの摂れた食事を心がけましょう。
- 鉄分やカルシウムを十分にとり、貧血・骨量減少を防ぎましょう。
- つわりのときは、無理をせず食べやすい食事を好みに応じてとる必要があります。
- 妊娠後期は胃が圧迫されて、食事量が少なくなりがちなので、1日の食事回数を4～5回に分けてとるようにしましょう。（太りすぎに注意し、妊娠前の体重にプラス8～10kgを目安とする）
- 味付けは薄めを心がけましょう。（香辛料、コーヒーなどの刺激性食品は適度に）
- 禁酒、禁煙を心がけましょう。
- ビタミンは、母体の調子を整え、胎児の成長には欠かせない栄養素です。新鮮な野菜、果物、海藻を十分にとりましょう。ただし、妊娠前期3ヶ月までは、脂溶性ビタミンの錠剤等による日常的な多量摂取（3,333μg以上）は避ける必要があります。
- 魚介類は、健やかな妊娠と出産に重要である栄養のバランスに欠かせないものですが、食物連鎖による水銀濃度の心配もあるので、偏った種類のものを多量に食べることは避けましょう。
- 胎児の歯の土台は、妊娠1ヶ月半頃からでき始め、永久歯の一部も妊娠中に形成されます。
- よい歯質づくりに十分なカルシウムとバランスのとれた食事に努めることが大切です。

（授乳期の食生活のポイント）

- 栄養バランスのとれた食事を心がけて摂る必要があります。
- 塩分の摂り過ぎと体重管理にも注意が必要です。

6 高齢期における食生活のポイント

高齢になれば誰でも加齢による生理的な変化が起こりますが、健やかに老いるためには、生きがいをもって生活することを心がけ、喜びや張りをもつことが大切です。

（身体的な特徴）

- 歯の欠損や顎の筋力が弱くなったり、唾液の量が減り、食べ物も飲み込みにくくなります。
- 嚥下の機能が衰え、食べ物がのどを通りにくくなります。
- 味覚、嗅覚、視覚が低下します。
- 胃酸の分泌が少なくなり、腸の蠕動（ぜんどう）運動も鈍くなります。
- 脱水症状になりやすくなります。
- 骨がもろくなります。

（食生活のポイント）

- 栄養バランスのとれた食事をとり、規則正しい食生活を送るよう心がけることが大切です。
- 偏食や欠食などによる低栄養状態にならないよう注意が必要です。
- 十分な水分補給をする必要があります。

ー食育の実践にあたってー

食育の実践にあたっての注意点

1.紹介する事例については、食育実践を展開するヒントを示したもので、答えを示したものではありません。

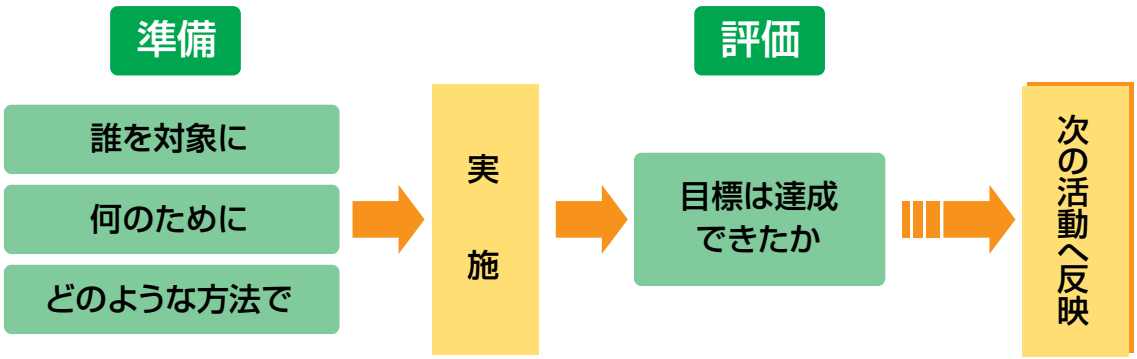
2.事例の紹介というと、「実践の展開」ばかりに目が向きがちですが、実践の事前・事後の計画、評価はとても重要です。そのためには、事前にしっかりと見通しを立て、事後も計画に基づいて振り返りをしておくことが大切です。

3.食育活動では、その「かたち」よりも「質」に注目し、地域性や施設等環境の違いを考慮しながら、「健康長寿なふくいの食育のねらい」を踏まえて取り組みましょう。

1　食育活動の計画から評価までの手順

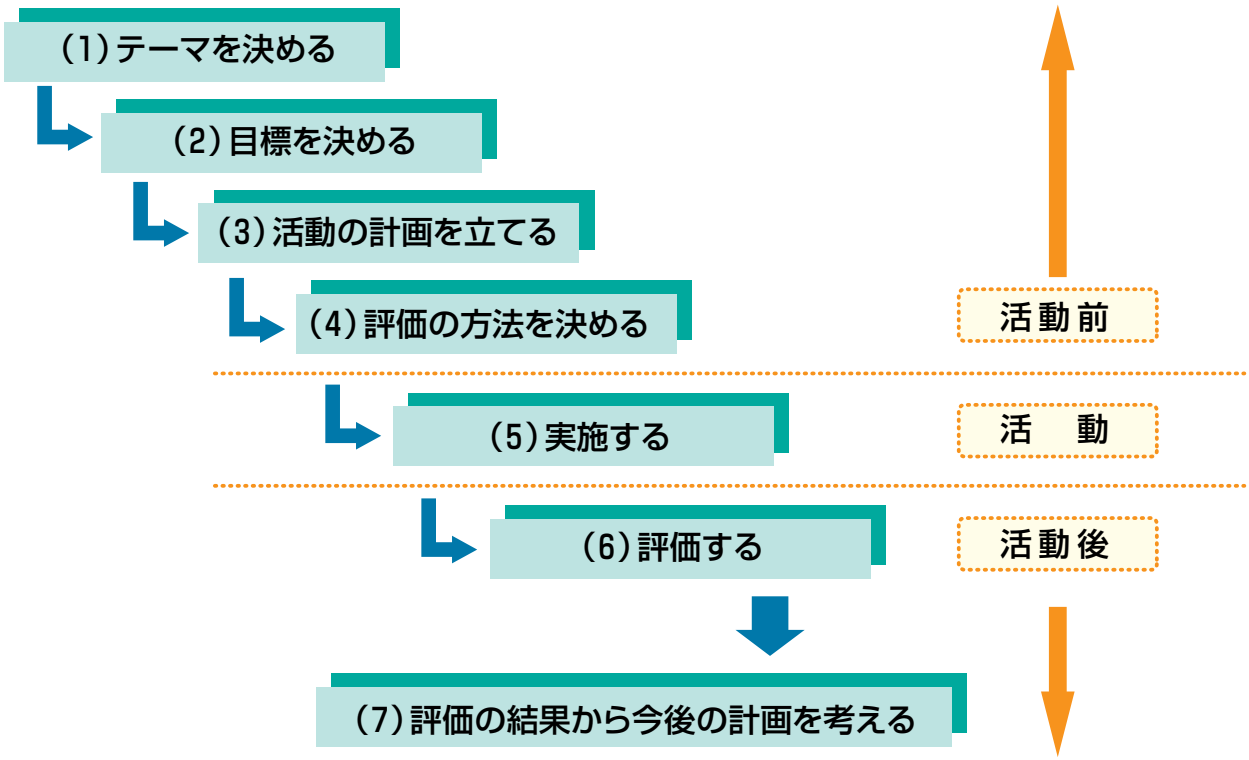
食育活動を実施する場合、その活動の意図すること（ねらい）について、対象者に理解を深めてもらうためには、実施する側が「何のために」、「誰を対象に」、「どのような方法で進めるか」などを十分に検討し準備をしっかりすることが大切です。また、活動の実施後、目標の達成度や改善すべき点について評価することが大切です。

【効果的な体験学習の進め方】



作物を育てる、料理を作る、話（講習会）をするなど、食育活動は多岐にわたりますが、ここでは、実際に食育活動を実施する場合、最低限行っていただきたい基本的な手順を示します。

ここでは、学校や公民館などが主体となり、食育推進実務者や食育ボランティアなどと連携しながら実施する食育活動を想定しています。
この場合、学校や公民館を「主催者」、食育推進実務者や食育ボランティアなどを「協力者」と呼ぶこととします。また、「主催者」、「協力者」を総称して「スタッフ」と呼ぶこととします。



活動前にすること

事前の準備は
しっかりと!!

(1)「テーマ」を決める

○主催者と協力者は十分話し合って、テーマを決定します。
主催者（学校、公民館など）は、子どもたちや地域の住民に何を学ばせたいのかを明確にしておく必要があります。また、協力者は主催者の意図を理解する必要があります。

○テーマを決めるにあたっては、「対象は誰か」、「対象の課題となっていることは何か」について、情報交換、現状分析により十分把握する必要があります。

【例えば】

- 朝食の欠食を減らす
- 塩分の摂取量を減らす
- 野菜の摂取を増やす
- バランスのとれた食事をする

(2)「目標を決める」

○テーマが決まったら、テーマに沿って、対象にどのようになってほしいか目標を立てます。〔スタッフ側の目標ではなく、あくまで対象の目標〕

○食育活動の効果を数値で計ることが困難な場合、「△△のやり方が分かる」とか、「△△の大切さが分かる」、「△△を食べるようになる」、「△△を家庭で実践するようになる」など、どのような意識変化を求めるかといった目標を立ててもよいでしょう。
なお、この場合も主催者は協力者と十分話し合って決めてください。

【活動の目標を決めるまでの事例】

テーマ　「野菜の摂取を増やす」

○スタッフでテーマを達成するための意見を出し合います。

話合い①「なぜ野菜の摂取が少ないのか」
（意見例）野菜が嫌い、野菜が体に良いことを知らない、
料理法を知らない、野菜に対する関心が低いなど

話合い②「摂取を増やすためにはどうしたらよいのか」
（意見例）自ら育てた野菜を食べてみる、野菜の栄養を知ってもらう
料理法を知ってもらう、野菜のこと（作る苦労・楽しみ）を知ってもらうなど

○意見を整理し活動の目標を決めます。

活動の目標　「野菜がどのようにしてできるのか分かるようになる」
「野菜を使った簡単な料理ができるようになる」

(3)「活動の計画を立てる」

○テーマと具体的な目標が決まったら、次は手段を考えます。
目標を達成するために、どのような活動の内容にしたらよいか、スタッフで検討し計画書を作成します。

〔主に次の項目に沿って具体化してください。〕

項　　目	留意事項
開催日	○参加者が集まりやすい日時、曜日にします。 ・スタッフの都合ではなく、参加者が集まりやすい時期を考えます。
場　所	○会場は参加者が集まりやすい場所にします。 ・広さや必要な器材等が揃っているかどうかを確認します。 ・野外活動の場合、炎天下や雨の中での実施というのは考えものです。時期に応じた設定が必要です。
内　容	○テーマと目標に沿った内容を考えます。 ・実施する内容とその進行方法（時間配分）について考えます。
対　象 (参加者)	○参加人数を決めます。 ・場所や費用、スタッフの人数のことも考慮し、適正な人数を集めます。多いほど良いとは限りません。
募集方法	○市町村広報や関係団体などへの募集依頼、チラシ作成による呼び掛けなどの方法を考えます。 ○参加者の取りまとめ方法や緊急連絡先を把握します。
スタッフ	○他に関係団体や食育ボランティアなどに協力してほしいことがないか検討します。 ・食育活動は、農林漁業者や食生活・栄養指導関係者など様々な分野の方の協力によって効果的に進行できるものです。一連の食育活動で、あらゆる分野からの協力者を増やしていくような計画づくりをしてください。 ○役割分担を決めます。 ・実施計画に沿って担当者を決めます。
準 備 物	○活動にはどんなものが必要かを決めます。
費　　用	○準備物などにかかる費用を算出します。それに合わせて、必要に応じ参加費を決めます。 ・経費を誰がどのくらい負担するのか、協力者への謝礼、活動の際の保険加入など、活動を円滑に進めていく上での金銭面の問題、安全対策は十分に打合せすることが重要です。

（4）「評価の方法を決める」

○活動の前に、どのように評価するのか、また、決めた目標の達成度はどのように判断するかなどを決めておきます。

【評価事項】

①活動の準備から開催までの手法に関する評価

対象（参加者）が満足したかどうか、活動が計画どおり実施できたかどうか、改善点はないかどうかなどを評価します。

項　目	評価内容	評価方法
参加者の満足度	○活動（講習会等）の進め方 ○全体の評価	○参加者にアンケート調査を実施する。
計画性	○実施回数及び内容について計画通りであったか。 ・準備 ・実施方法 ・実施内容 ・安全	スタッフ自身が評価する。 （左記の評価の内容について、うまく実施できたかどうかについて、例えば5段階評価などのアンケート調査を実施する。）
参加者	○参加者の人数 ○参加者の特徴と人数はねらい通りであったか。	
実施者の満足度	○充実していたか ○新たな課題に気づいたか。	

②対象（参加者）の考え方の変化などの評価

設定した目標が達成できたかどうかを評価する方法を考えます。

一般にアンケート調査を実施しますが、できれば意識の変化を見るため、活動実施前にもアンケート調査を行い、その比較を行うとよいでしょう。

- また、行動の変化というのは、活動終了後すぐに見えてくるというものではありません。活動実施前の実態と活動後3ヶ月経過後の実態をアンケート調査するとよいでしょう。
- 子どもたちに対しては、活動終了後、感想文を書いてもらう方法もありますが、その他、活動を通じて、子どもの理解度や意識、あるいは家庭での状況を捉えるため、絵を描かせるといった手法もあります。（野菜の絵、育ち方の様子の絵、家庭での食事の様子の絵など）

対象（参加者）の行動の変化を捉えよう

●（1）「テーマを決める」から（4）「評価の方法を決める」までのプロセスについて、下記のような計画書（例）を作成しとりまとめましょう。

【計画書例1】

『農業体験学習』

テーマ	野菜の摂取を増やす
目　標	野菜（トマト）がどのようにできるのか分かるようになる
開催日	平成○○年○○月○○日（曜日）
場　所	○○市○○町　○○公民館
内　容	地場産野菜の作り方の講習 ・地場産野菜、栄養特性について資料、クイズによる説明 ・プランター、土など栽培資材の紹介とそれを用いた作り方を実技を含め説明 ・参加者でプランターを用いトマト苗を植える
対象（参加者）	○○地区小学3年生とその親（20組）
募集方法	公民館だより、市の広報誌を活用して広報・募集 参加者一覧表、緊急連絡表作成
スタッフ	協力者　食育ボランティア　生産者○○氏　栄養教諭○○氏 公民館　○○、○○　2名
準備物、費用など	〔公民館が用意〕 プランター　20個　○○円、　腐用土　20袋　○○円 トマト苗　40本　○○円、　肥　料　1kg　○○円
	資料、野菜（苗）　〔生産者○○氏が準備〕　○○円 ブルーシート、じょうろ　〔公民館が用意〕　○○円 軍手、移植ごて　〔参加者が用意〕
	謝礼　食育ボランティアへ　○○円
	保険　○○保険　○○円
	参加者負担金　20組　1組○○円　合計　○○円

当日の進行			
時間	内容	担当者	使用媒体
9:00	会場準備 講習会、実技準備 　机の配置、資材配分	スタッフ全員	
9:30	受付 　資料配布、事前アンケート回収	公民館 ○○	
10:00 ～10:30	講習会（研修室） ・野菜の実物を見せながら話をする 〔苗の実物を見ながら何の野菜の苗 　かを当てるクイズ〕 ・野菜の栄養特性について ・野菜の摂取について	生産者 ○○ 栄養教諭 ○○	資料 野菜、苗
10:30 ～11:30	実技（外で実施） ・植え方説明の後、プランターに 　トマトの苗を実際に植える 〔土詰め、苗植え、肥料やり、水やりの 　一連を子どもにさせる〕 ・今後の管理の仕方説明	生産者 ○○	プランター、腐用土 トマト苗、肥料
11:30 ～11:50	片付け（参加者全員で）		
11:50	終了（アンケート回収、会場片付け）	公民館 ○○	アンケート
その他	苗を植えたプランターは各自持ち帰って育てる。		
評　　価	活動内容に関する評価：当日アンケート調査実施 野菜づくりに対する関心度の評価： 　事前アンケート…事前に実施 　事後アンケート…3ヶ月後に実施		

【計画書例2】

『料理体験学習』

テーマ	野菜の摂取を増やす
目　標	野菜を使った簡単な料理ができるようになる
開催日	平成○○年○○月○○日（曜日）
場　所	○○市○○町　○○公民館
内　容	地場産野菜を使った簡単な料理実習 ・正しい食生活、栄養バランスの説明 ・野菜の実物を用いて1日に食べる野菜の量を示す ・班に分かれての料理実習（火を使うときは、大人が同伴する） メニュー：味噌汁（食材：ナス、タマネギ） 野菜炒め（食材：ピーマン、タマネギ、キャベツ、肉） トマトサラダ（食材：トマト） おにぎり （おにぎり以外の献立は食生活改善推進員グループに依頼） ・会食 野菜を持ってきてくれた生産者、地域の高齢者の方を呼び、地域の話を交えながら会食する。
対象（参加者）	○○地区小学3年生とその親（20組）
募集方法	公民館だより、市の広報誌を活用して広報・募集
スタッフ	協力者　講習会　食育ボランティア　栄養士○○氏 料理実習　食育ボランティア　食生活改善推進員○○グループ 公民館　○○、○○、○○　3名
準備物、費用など	食材　〔生産者○○氏が用意〕　○○円 肉、調味料　〔公民館が用意〕　○○円
	資料　〔栄養士○○氏が準備〕 献立　〔食生活改善推進員グループが準備〕
	調理器具　公民館のものを使用
	謝礼　食育ボランティアへ　○○円
	保険　○○保険　○○円
	参加者負担金　20組　1組○○円　合計　○○円

当日の進行			
時間	内容	担当者	使用媒体
9:00	会場準備 料理実習準備 　調理器具、材料配分	スタッフ全員	
9:30	受付 　資料配布、事前アンケート回収	公民館 ○○	
10:00 ～10:30	講習会（研修室） ・食生活について ・栄養バランスについて 〔実際に実物を見せ、クイズも盛り込みながら実施〕	栄養士 ○○	資料 野菜、米
10:30 ～12:00	調理実習（調理実習室） ・献立の説明（20分） ・調理実習（70分）	食生活改善 推進員○○グループ 公民館 ○○、○○	献立表、材料 調理器具
12:00 ～12:40	試食（生産者、地域の高齢者参加）		
12:40 ～13:00	調理器具等片付け（参加者全員で）		
13:00	終了（アンケート回収、会場片付け）		アンケート
その他			
評　　価	活動内容に関する評価：当日アンケート調査実施 料理に対する関心度の評価： 　事前アンケート…事前に実施 　事後アンケート…3ヶ月後に実施		

活動の実施

いよいよ実践!
時間を守りましょう。

(5)「実施する」

○計画に基づき活動を実施します。

参加者の集まりが遅い、講習が長引く、野外の場合雨が降るなど、計画どおり進まない場面は多いですが、その都度軌道修正し、常に「時間を守る」ということを念頭に実施してください。

活動後にすること

次の活動に
活かそう!!

(6)「評価する」

○事前に決めた評価の方法(アンケート調査結果など)に基づきとりまとめ、スタッフ間で評価します。

・活動の準備から開催までの手法に関する評価

・対象(参加者)の考え方の変化などの評価

評価については、主催者のみでなく、必ず協力者も交えてください。

(7)「評価の結果から今後の計画を考える」

○評価した結果は、改善点などを整理しまとめておき、次の実施計画の参考とします。

○主催者が活動の記録としてとりまとめたもの(報告書など)を作成し、対象(参加者)や協力者に配布することは、参加者自身の意識向上にもつながります。また、協力者自身の次の活動への参考にもなります。

2 子どもの体験学習の考え方

(1) 作物を育てるから食べるまでの体験学習

食育は、作物を育てる・料理を作る・食べるなどの食や農の体験を重視した活動を通じて行われるべきものです。

特に、子どもにとっては、「味覚などの五感を味わう」、「栽培、収穫、調理を通して、わくわくしながら食べ物に触れる」、「家族と一緒に食べることを楽しむ」、「食べ物や身体のことを話題にする」といったさまざまな体験が、食べ物に対する興味を持たせることにつながります。

このことにより、「食」に対する正しい知識が身に付き、自ら「食」を選択することによる健康管理ができ、ひいては、豊かな心と健康な体を育むことにつながると考えます。

食育を進める上で、体験学習が単なる一過性の栽培体験や料理体験で終わるのではなく、子どもの発達・発育段階に応じて、一つのテーマ(作物)に焦点を当て、育てるから食べるまでの一連の体験学習を通じて、地域の食(食文化)、自然・環境を理解し、豊かな心と健康な身体を育んでいくことが重要です。

そのため、これらの体験学習が円滑に行えるよう、栽培や加工、料理など、各分野の専門技術をもつ食育推進実務者や食育ボランティアが連携し、数名でチームを組み、活動にあたることが大切です。

(2) 子どもを対象とした活動で欠かせない視点

○子どもは、様々な体験活動を通じ、五感(味覚、嗅覚、触覚、視覚、聴覚)を働かせ、からだ全体で物事を認識します。

○一方で、現在の子どもはゲーム、テレビなどバーチャルの世界での体験が多く、自然(土、石、水、木、草、動物、暗闇)との関わりをもつ「原体験」が不足しています。

○食育活動は、食と農の理解の他に、「感性」をみがく絶好の場であり、次の視点を考慮して活動に当たりましょう。

【活動上の視点】

・子どもを未熟な教育の対象者と見るのではなく、大人と共に暮らす生活者の一人として見る。

・活動の目標として、可能性の見えるもの、しかし、やや難しい目標を設定する。

・体験の数よりも、深い感動を与える。

・ほどほどの、遊び的要素を入れる。

むずかしいことを　やさしく
やさしいことを　ふかく
ふかいことを　おもしろく
おもしろいことを　まじめに
・・・・・・・・・(井上ひさし)

・子どもの意欲を掻き立てる動機づけと、引きつける工夫を。
（先生や親に半強制的に参加させられた体験学習でも、自分が納得して、また、体験の意味を認めて参加したものは、自主的・意欲的参加に近い効果を発揮します。）
・ 単に作業をさせるのではなく、その作業はなぜ必要か、なぜそのような方法なのかなど、必要最小限のことは伝える。
・五感を働かせる。
（例：田んぼのぬるぬるの感触、田んぼのドロの臭い、生の野菜を触る）
・「できる」ことのおもしろさを伝える。
（人が何かを習得する内容は大きく分けて「知ること」と「できる」こと。知識は時間が経てば忘れるが、一度「できる」ようになったことは忘れることはない。）
・農林水産業によって生まれた収穫物は命のもとであり、一般の工業製品とは違うことを常に意識する。
（植物、動物の成長は自然環境に直接的に影響を受け、自然環境は地域に根ざした永続的なものである。農も工もいっしょに「ものづくり」としてくくってしまうと間違いがおこる。）
・農林水産業と環境と人とは、「命」というキーワードで結ばれていることを伝える。
（農林水産業を守ることは環境を守ることとなり、環境を守らなければ農林水産業が成り立たなくなる。）

【体験学習で広がる子どもたちの世界】

心身の成長・人格の形成

発達・発育段階に応じた一連の体験

育てる

つくる

食べる

感じる

○自分で育てあげたお米や野菜、世話をした乳牛や馬に思いを寄せ、いとおしく思う。
○田んぼの泥のぬるぬる、実った稲の重さ、触ったヤギの鼓動、卵の温かさを感じる。

考える

○作業のそれぞれの段階で、なぜこうするのか、してはいけないのか、思いを巡らす。
○何か難しいことが起こった時、失敗しそうな時、どうすればいいのか考える。
○生きもの同士のつながり、自然と人との関わり、自分とそれらの関係について考える。

感謝する

○自然の恵みや、米、野菜など愛情を注ぎ大切に育てたいのちを、感謝しながらいただく。
○いっしょに働いた仲間や、手伝ってくれたおじさんやおばさんたちと、団らんの中で楽しく食べる。
○毎日食事を作ってくれる家族の人に感謝しながらいただく。

発見する

○さまざまな昆虫がいること、土や水の中にもいろんな生きものがいることに気づく。
○土づくりや水管理、品種改良など、人はさまざまな工夫をしていることに気づく。

知る

○作業での体や手の動かし方、重いものや壊れやすいものの扱い方、道具の使い方を学ぶ。
○おじいさん、おばあさんに話を聞いたり、昔の作業を再現して、先人の知恵や努力を学ぶ。

身につく

○野菜切りなど基本的な調理技術が身につく。
○とれたての米や野菜で本来の味が分かる。
○食事のあいさつ、箸の持ち方、テーブルマナーなど、食事の基本的な作法が身につく。
○自分の適量や栄養素のはたらきを知り、バランスのとれた食事ができる。

やってみる

○料理など、体験を通じて得たものを家族に見せたり作ったりする。
○家族が喜ぶことにより、達成感（自信）をもつ。

交わる

○体験の中で、昔の暮らしと今の暮らしが入り交じり、温故知新を知る。
○子ども同士で育ちあい、子どもと大人が学びあい、子どもと地域、農村と都市が交わる。

3 家庭・地域・学校における食育活動

（1）家庭での食育活動

①朝食の欠食をなくし、ごはんを中心に主菜・副菜（1汁3菜）を食べる

- 仕事や育児など多忙な1日の始まりは、朝食づくりが大変難題となるため、家族の協力は勿論のこと、おにぎり、みそ汁など短時間で手軽にできるメニューから取り組みます。
- ごはんを中心として主菜・副菜（1汁3菜）を定着させるためには、それが、たんぱく質、脂質、炭水化物の組合せのバランスがとれていることや、健康を保つために、理想的な食事であることを理解します。
- 家庭の食事には和食を多く取り入れ、みそ汁、漬物など「我が家の味」「おふくろの味」を子どもに伝えます。

②地場産食材を活用した料理づくりをする

- 地域で生産された旬の食材などを料理に使い、地域の食材の良さを実感し、食卓の話題にします。
- 食文化の理解を深めるために、地域で開催される伝承料理講習会や試食会などに参加し、伝承料理を家庭料理でも積極的に取り入れます。

③食事時間を優先し、家族で食卓を囲んで楽しく食べる

- 家族一緒に食事をすることは毎日とは言わないまでも、週に一回でも日を決めて、そうした機会をもちます。
- 食事中は、楽しく会話するようにします。食事中に叱ってばかりいると、子どもにとって楽しいはずの食卓が、苦痛の時間となっていることがあるので注意が必要です。

（家族の夕食風景 一例）

「コミュケーション充実型」

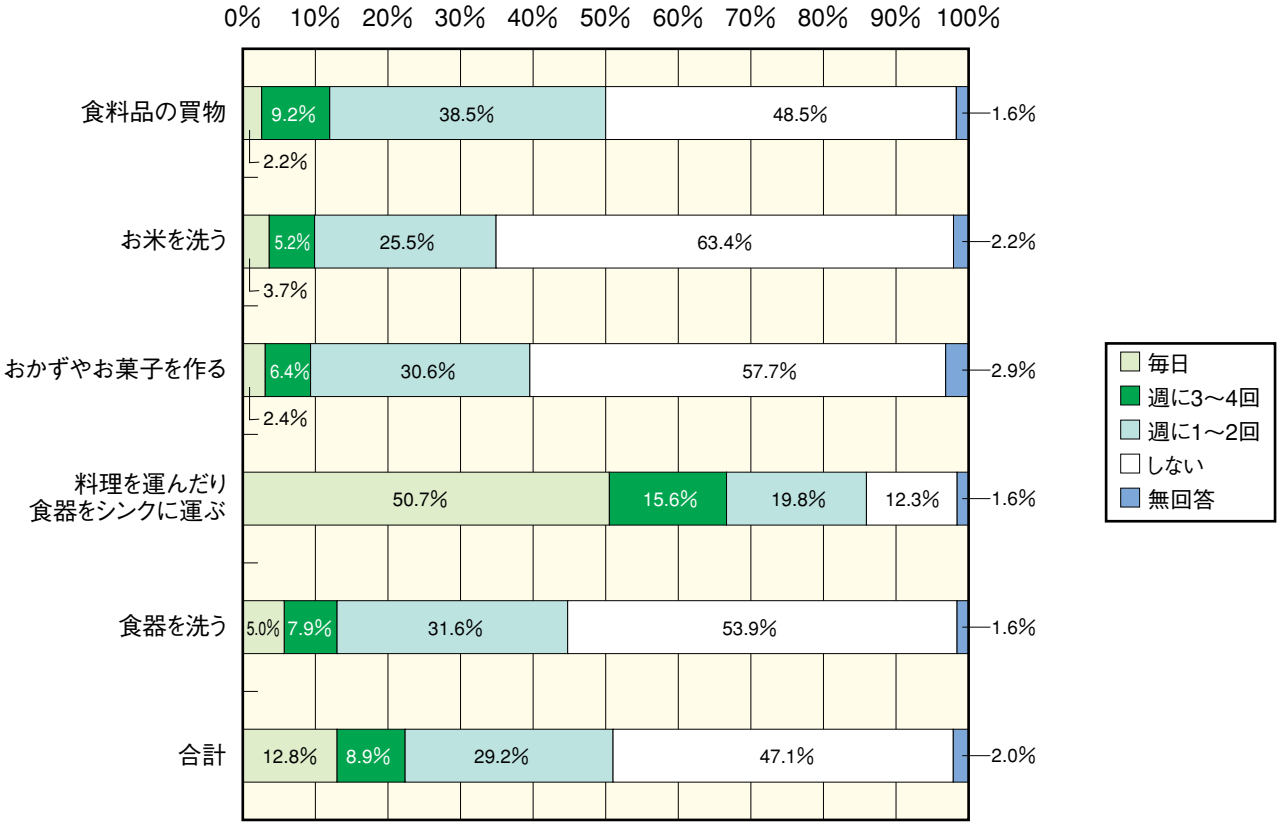
「怒りを現している」

（子供の食生活に関するアンケート報告書　（社）ふくい・くらしの研究所調査結果より）

④子どもと一緒に食事づくりをする

・食生活に関する知識や技術を身につけ、食事の楽しさを理解するために、家族みんなが食事づくりに参加するようにします。
・小さい子どもを料理づくりに参加させるには、米研ぎ、配膳や後片付けなど簡単なことから手伝わせます。

食事に関する手伝い（子供）



（子供の食生活に関するアンケート報告書（2004）　（社）ふくい・くらしの研究所調査結果より）

⑤食事のマナーを学ばせる

・子どもに食事のマナーを教えるポイントは、「大人がきれいにおいしく食べる姿を見せる」ことや、一緒に実践することが大切です。
・マナーを身につけるため、食卓では茶碗を持って食べる、みんなが食べ終わるまで席を立たない、食事中にテレビを見ないなどの約束事を決めます。

⑥親子で農林漁業を体験する機会をつくる

・農林漁業の体験は、種類も多く、作物の生育期間を通して体験するものから、田植え、収穫など作業の一部分のみ体験するものなどさまざまです。子どもの年齢などにあわせて選び、積極的に家族や親子で参加します。

・ ベランダなどで、簡単に体験できる野菜のポット栽培や稲の生育状況や自然発生する浮き草などを観察できる教材「ミニ田んぼ」などの活用も考えます。

（写真：ベランダでの野菜栽培）

⑦「いただきます」で始まり「ごちそうさま」でおわる食卓を実践する

・ 私達が元気で暮らせるのは、牛や鶏、野菜など命あるものを食べているからであることを理解します。
・ 食事は、調理をしてくれた人や農家の人々、海で働く人々、それを運搬する人、市場の人など多くの人のおかげで食事をとることができるということを子どもに教え、「いただきます」と「ごちそうさま」を家庭に定着させます。

【いただきます】

私たちは野菜や動物の命をいただいて食事をしています。その命に対する感謝の気持ち、愛情を込めて料理してくれた人や、農林水産物の生産者、自然の恵みに対して感謝する気持ちが「いただきます」です。

自分を反省し、好き嫌いをせず、欲張らず、感謝の気持ちを持って食事をするよう心がけます。

【ごちそうさま】

ご馳走の「馳走」は、本来、走り回ることを意味していました。そこから、客の食事を用意するために走り回る意味となり、さらに走り回って用意することから、もてなしの意味が含まれるようになりました。感謝の意味で「御（ご）」と「様（さま）」が付いた「御馳走様（ごちそうさま）」は、江戸時代後半から、食後の挨拶語として使われるようになりました。

☆しっかり手を合わせて
「いただきます」「ごちそうさま」と言いましょう。

（2）地域での食育活動

【実践の考え方】

・地域では、公民館活動や子ども会、NPOなど地域の団体が中心となり、食育に関する活動を行います。活動は、一過性の活動ではなく一連の食育活動を実施するよう心掛けます。

・食育を地域全体に波及させるため、公民館単位で行われている公民館フェア等において、食育をテーマとした内容とすることも検討します。

・地域の方や食育ボランティアは、主催する関係機関や団体からの要請により食育活動を実施することになります。効果的な活動を行うには、事前に主催者と十分検討し、活動の目的や対象などについて理解しておくことが重要です。

・地域の一員として、食育ボランティア自らが食育活動を企画することや、地域に食育活動を働き掛けることも大切です。

※NPO：Non-Profit Organizationの略で、一般的に「民間非営利団体」と訳されており、営利を目的とする団体（企業）に対して、営利を目的としない民間団体の総称を指す言葉です。

【実践例】

①NPOやグループが体験の場を提供する

■特定非営利活動法人「田んぼの学校越前大野」

『環境と福祉を基本理念とし参加型体験学習教育を実施』

「環境と福祉」を理念として活動しており、子どもや親子を対象に、稲やソバなどの農作業を中心とした体験学習を開催しています。

活動に当たっては、田んぼの生き物観察→稲刈り→わら細工を組合せるなど、ストーリー性を持った体験活動を開催しています。また、環境学習として、赤トンボのヤゴとごはんの関係などを説明し、田んぼが自然環境に果たしている役割などを理解してもらっています。

・設立の経緯

（社）農村環境整備センターが実施した第1回「田んぼの学校企画コンテスト」において平成11年に金賞を受賞。YOEMONグループを結成し、同年10月に「田んぼの学校」を開校。

平成13年4月25日に特定非営利活動法人格取得。

・年間活動内容

区分	事業内容	実施時期	備　　考
農山村環境親子体験	田植え体験と里地散策	5月中旬	県内外親子 20～30名程度
	田んぼと水路の自然観察	6月下旬	
	化石発掘と里地散策	8月下旬	
	稲刈り体験	9月中旬	
	里芋掘り体験	10月下旬	
福祉活動支援	陶芸とそば打ち体験	7月下旬	心身に障害を持つ方々とその家族を対象
農山村と都市の交流	田んぼの学校茶屋（予約制）	4月～11月	田舎料理の提供
	総合的学習の時間・講演	随時	小学生体験学習 100名程度まで

まずは苗運びから

枠まわし

いよいよ田植え体験

稲刈り体験

足踏み脱穀

餅つき体験

初めて作るおにぎり

■福井市高須町棚田オーナー制度

『稲作体験や保存食の作り方、農村生活を体験』

山間地域にある福井市高須町では、親子や家族を対象に棚田オーナー制度を運営しています。環境にやさしい水稲栽培や、地域に伝わる保存食である「ちまき」づくり、地元の食材だけでつくる鍋料理など、1年を通じ稲作と農村生活を体験できる取り組みを行っています。参加者は、水稲栽培の減農薬栽培や地域に伝わる食を学ぶことが出来ます。

・体験内容

5月	・田植　・山菜取り
7月	・草刈　・かかしづくり　・ちまきづくり
9月	・稲刈り　・はさがけ
12月	・収穫祭　・しめ縄づくり
その他	・脱穀・籾摺り（10月）などにも参加できる。 ・栽培期間中、オーナー田は、いつでも管理作業が出来る。

②公民館などが中心となり農業体験学習や親子料理教室などを開催

■乳牛とのふれあい体験（美浜町公民館）

公民館主催で地域の親子を対象に酪農体験学習を開催しています。酪農家の牛舎で説明を聞いた後、乳牛の観察、子牛にミルクを与えたり牛の体の音を聞くなど動物との触れあいのほか、搾りたての牛乳でドーナツづくりを体験し、牛乳を利用した料理も学んでいます。

■伝承料理教室の開催（福井市旭地区）

伝承料理に詳しい食生活改善推進員の方が講師となり、地区の主婦や高齢者、親子などを対象に、伝承料理講習会を開催しました。参加者は食物繊維の多い食材が多く使われていることなど伝承料理の特徴を学びました。

③食品関連業者が事業活動で食育推進

■食品製造業者による地産地消弁当の提供

地場産農林水産物を中心とした料理を提供するレストランや伝承料理を詰め合わせた弁当の販売など、地産地消を消費者にPRする食品製造業者が増えています。

④福祉の視点での食育の取り組み

■これから期待される内容

- 社会構造の変化から、独居高齢者は将来ますます増加すると予測されています。
- 高齢者の食に関する知識を発揮し、高齢者の生きがいに結びつくような活動の推進や、昔の知恵を伝承できるような環境づくりが重要になります。
- 伝承料理に詳しい高齢者が子どもに料理方法を伝えるなどの活動は、高齢者に活力を与え地域の活性化につながります。

（3）幼稚園・保育園での食育活動
～幼稚園・保育園で食育をすすめるにあたって～

【実践の考え方】

・子どもは、楽しく、思いっきり遊ぶことで、お腹がすきます。健康でいきいき生活するためには遊びが不可欠であり、さまざまな遊びを通して、食の話題が広がります。また、おいしく楽しく食べることを通して、食をめぐるさまざまな事柄への興味や関心を引き出します。

・作物の栽培や収穫、動物との触れあいを通して、自然の恵みや命の大切さを気づかせます。

・料理づくりは、食材や料理の味、色、香りなど、子どもの好奇心を刺激する効果があります。
また、食欲を育むとともに、自立した食生活を送るために不可欠です。自分で料理を作り、準備する体験を大切にしていきます。

・人々が築き、継承してきた食文化に出会う中で、子どもは食生活に必要な基本的習慣、態度を身につけていきます。

【実践例】

■越前市二葉保育園（児童福祉施設）
『体験活動を通じ感謝のこころを育てる』

①具体的目標

〇長期目標　『魚に興味をもとう』

〇短期目標　「魚やさんの見学」「バイキング」「一匹焼」「親子ｸｯｷﾝｸﾞ」

②対象者

5歳児（男9人　女15人）　5歳児で希望した親子（21組）

③活動設定理由

・食卓の魚離れが見られる。

・魚の解体を見て、命あるものを頂く感謝のこころを育てたい。

・年間通しての魚を媒体とした食育の成果をみるため、親子でいわしを利用してクッキングしたい。

④子どもの実態

・週1回の魚献立の日、食べにくそうにしている子どもや喜んで食べていない子どもがいる。

・「家庭で魚を調理している所を見たことがあるか」と聞くと、ほとんどの子どもが見ていないと答えている。

⑤活動計画

・魚やさんの見学（陳列棚の見学、解体実演の見学）

・魚を取り入れてバイキング給食（2回ほどしよう）

・大きな一匹焼のかれいを一人で食べてみよう（骨だけにしてみよう）

・親子で魚を取り入れたクッキングをしよう

⑥協力職種・人員

近所の魚やさん、栄養士、担当保育士、園長、副園長、調理師、3才以上児担当の保育士、
栄養士実習生

⑦実践内容

魚やさんの見学〔9月7日〕

（事前に栄養士と魚やさんとで打合せを実施）

運動会の練習後で、昼前という時刻に到着しました。店に着くと綺麗に整理されており、子どもたちを出迎えてくれる心に熱いものを感じました。

さっそく、陳列ケース内のいろんな魚を見て、「さば」「さざえ」「えび」「いか」「あじ」・・・など声が聞こえてきました。「さわってもいいよ」と言うと、子ども達はたこや貝類を触り始め、「ぬるぬるする」「かたい」

と感想が聞こえました。店中央に大きなまな板が用意されて、いよいよ「さばき」が始まりました。大きな鯛のうろこをとり、魚の身が綺麗に出てくると、「すごーい」と歓声が響きわたりました。次にひらまさをさばくと、「持ってみたい」と、次々に手がのびてきました。重く大きなひらまさをどの子も持ってみました。内臓から取り出した肺・心臓・肝臓を見せてあげると、「肺は何するところ?」「息をするところ」「心臓は大事なところやろ?」と次々と質問が出ました。「かわいそう」「死んでいるのに血がでる」と命あるものへの感謝の心も持てたようです。そのあといろいろな魚料理を給食時間にいただきました。

魚バイキング（3歳以上児）〔9月9日〕

毎月のバイキングで慣れてきており、この日は魚料理4品と副菜とデザートのバイキングを実施しました。

この日は5歳児にいろいろな魚の料理を食べてみようと促してあったため、何回も取りに来て食べている様子がみられました。

3歳児は好きなものをもっていきました。暑い日だったので、冷房をつけてゆっくり食べられるように環境を整えて行ったためか、残飯は少なかったようです。

一匹焼きのかれいを食べよう〔9月16日〕

実習生に「かれい」の媒体を製作してもらい、骨とりの方法を実演してもらってから、いよいよ練習を開始しました。箸を持つ手も、もうひとつの手も使って、身を取り出して、大きな背骨と顔と尻尾だけが残る食べ方をしてみました。

たらの骨付き切身を食べよう〔9月30日〕

ホワイトボードに絵を描いて、皮と身のあいだにおいしい栄養があることを知らせました。

子どもたちは、真剣に聞いて見る姿に変わっていきました。

2回目の魚バイキング 〔10月14日〕

5歳児はいろんな魚料理を皿に取り、繰り返し取りに来ていました。3・4歳児の子には、お世話する姿もみられました。

親子クッキング 〔2月13日〕

公共の施設を借りて、事前にメニューの打合せを何回もして、いよいよこの日をむかえました。まずは「いわしの開き方の説明」からです。

皆、真剣に見て聞いていました。栄養士は、お母さんに「手を出さないで見守ってあげて」「今日この場で、子どもの知らないところを発見してください」と話し、副園長は、1年の取組みの経過から今日を迎えたことについてあいさつしました。担任保育士は、はじめての取組みにきっと胸高まっていたことでしょう。

おそるおそるでもしっかり包丁を握って頭を切り出した子どもの姿や、子どもが内臓を取り出す姿を見て、手を出したいが出せなくてハラハラしている母の表情が写真からもわかります。

テーブルの位置を考慮して、踏み台の持参を依頼しました。また、園児用のみ園で履きなれているゴムスリッパを持ち込みました。

調理実習となると、グループで仕上げる方法がとられますが、この日は、親子で仕上げる餃子、グループで仕上げる汁物、全体で仕上げるカミカミご飯に分けて実習しました。

いわし団子スープクッキング 〔3月1日〕

親子クッキングに都合で参加できなかった子にも「いわしでクッキングを・・」と、グループに分かれてさっそく手で開きました。包丁でくだき混ぜて団子をつくりました。

一度したことのある魚の開きは、抵抗なくてきぱきと始まりました。子ども同士教えてあげる姿もみられました。野菜はみじん切りという表現を使いますが、骨切りしながらくだくことを伝えました。

包丁を握る前に一度手洗いをしましたが、途中「手を洗いたい」などいう文句は聞こえませんでした。

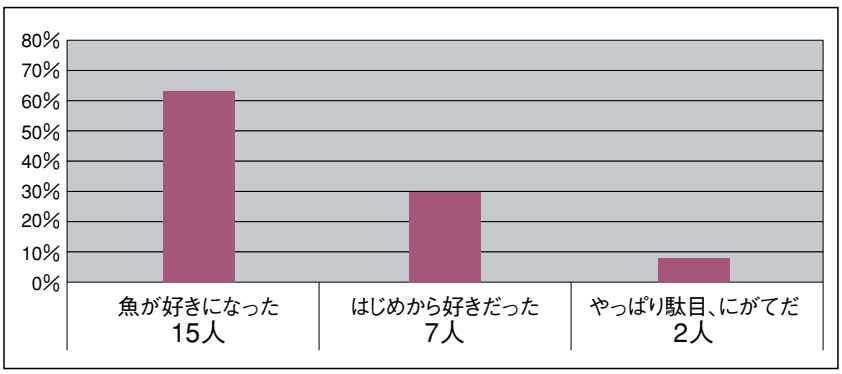
当初予定していなかった企画でしたが、親子クッキングに不参加だった子どもにとっては初めての体験となり、真剣に取り組む姿がみられました。就学前の大切な時期に、今回のように臨機応変な対応をとることも企画する側の大切な役目だということがわかりました。

⑧子どもの行動の変化

（栄養士から）

・すべての企画終了後、24人に質問しました。

〔Q:「お魚が好きになりましたか?」⇒A:はい15人　前から好き7人　どうしても駄目2人〕



・魚やさんの見学から、給食に出る魚の料理に興味を示す子が増えました。

（保育士から）

・親子クッキングを行ったことは、保護者にも子どもにも刺激があり、反響が多く、「スーパーでいわし買って」「餃子作ったよ」という声を聞くことができました。

・一匹焼を食べたとき、満足感・達成感を感じている様子がみられました。

⑨食育活動実施後の感想

（栄養士から）

・昨年に引き続き、「今年も・・」と4月に保育士に企画を持ちかけたところ、保育士は心よく賛成してくれました。9月を待っての実施。見学に行く前に魚の話をして導入しました。触れあいトークでの食の研修会参加から、「是非親子での魚を取り入れたクッキングをしなければ・・・」と宿命みたいなものを感じました。健康の意味を理解できる年齢に達しているとはいえ、体験での教育が後に実を結んでくれればと節に願います。

・魚の一匹焼をサンプルケースに陳列すると、大人たちからは驚きの表情が見られました。「こんなに骨の多い魚を一人で食べられるのか?」大人が子どもたちの自立の芽生えに気づいてくれればと思いました。

・親子クッキングでは、他の保育士が「姉妹を預かり保育しましょう」と声かけてくれたことが、連携のあかしと感謝しました。

・何よりも、クッキングを日曜日にすることで、子ども24名中親子21組の参加が得られたことが良かったです。

・魚を食べる方法を伝えるために、媒体づくりに実習生が精魂こめて作ってくれたので、今後活用していきたいです。

（保育士から）

・昨年のすみれ組が魚やさんに行ったりしていたので、いいことだなと思っていました。今回、担任になって、今年も実施すると聞いて嬉しかったです。魚やさんの見学、魚クッキングは、5歳児の発育・発達過程に合っており、来年もすると良いと思います。

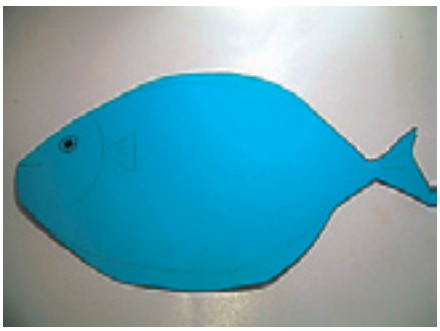
・野菜の栽培・調理を栄養士と連携して計画できてよかったです。

（施設長からのコメント（副園長の原文のまま））

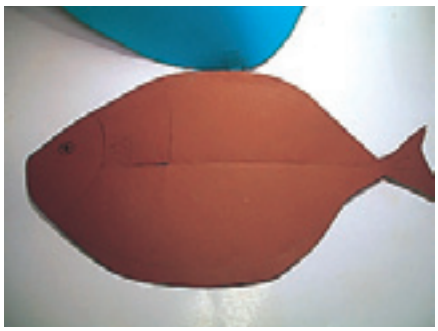
・ 飽食時代、食べたい物を食べたいだけ食べている現代、心も身体も健全に育つ事ができるでしょうか?当園では、以前から栄養士が中心になり、全職員で野菜の栽培、調理に取り組んでいます。

・人間は、魚、野菜、果物などの尊い命を頂いて生きていることに感謝し、この元気な体は食べた物からできていることを知らせていき、いろいろな物を進んで食べられる子に育てたいと思います。

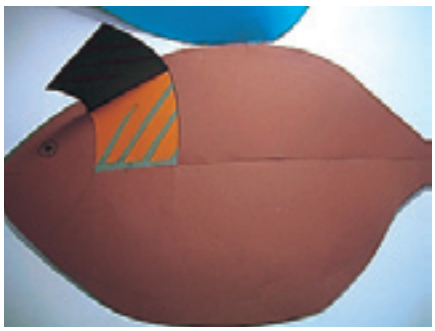
（参考）
かれいの媒体



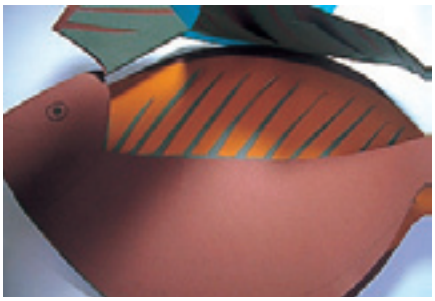
なまのかれい



焼いたかれい



少しだけ身をとり



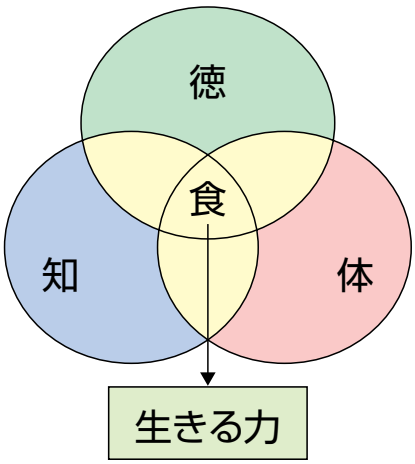
- 実習生に媒体づくりをお願いしたら、素晴らしい媒体を作ってくれました。
- 実施日まで、リハーサルを何度もして、ゆっくり話すことなどアドバイスを受けて、子どもたちの前で実施しました。
- 見つめる子どもたちの目は、真剣な表情でした。

（4）学校での食育活動
～学校で「食育」をスタートするにあたって～

【実践の考え方】

・「食育」に何を求めるのか。何のための食育か。

学校における全ての活動は、教育目標の達成をめざして行われるものです。だから、学校で「食育」を推進するにあたっては、「食育」だけが一人歩きするのでなく、教育目標を達成するために、今「食育」が大事であるという認識を、全教職員がしっかり持つことが、スタートするにあたって何よりも大切なことです。「食育」を一つのテコにして、今、求められている「生きる力」を培っていこうという自覚を、まず第一に全職員がしっかり持ってスタート地点に立ちたいものです。



・「食育」を通して、子どもに、どんな学びの姿を求め、どんな力をつけるのか。

今日の教育的課題でもある青少年の「心の問題」「健康の問題」、また、「食糧問題」「環境問題」など地球規模でのさまざまな問題においても、「食」を入り口にして、子ども自らが、自分の問題としてとらえ、自分の頭でしっかり考えながら、主体的に学ぼうとする「学びの自立」をめざしたいものです。

・そのために、大切な「食育」の内容は何なのか。

「食」には、人間が生きていく上で、学ぶべき大切なことがたくさん含まれています。また、「食」は、その学びや求めに応えられるだけの無限の広がりと深まりも持っています。

戦後わずか60年の間に、貧困のどん底から世界の経済大国にのし上がってきた我が国において、この経済成長がもたらしたことは、「豊かさ」という一言につきます。

学校の教育目標に「心豊かな人間の育成」という目標がない学校はありません。しかし、今日、この目標を達成するためには、この「ものの豊かさ」が大きな障害となっています。ものが豊かになればなるほど、心の豊かさは育ちにくいものであり、まず、教師自身がこの「心の豊かさを育む」ということを「食育」の大きなテーマとして心に持ちながら、子ども達が「食」について自ら考え、学んでいく中で、どこかで「ものの豊かさ」が、「心の豊かさ」へとつながっていく学びをさせたいものです。教師自身が、こういった視点（教師自身がこうだと思うもの）をしっかり持ちながら、「食育」の内容を考えることが何よりも大事です。

・それらの「食育」の内容を、どの領域で取り扱うのか。

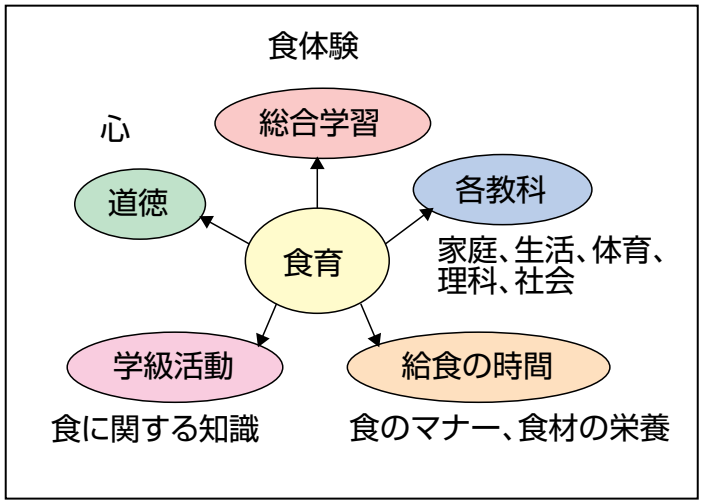
「食育」は教育活動全体を通して行われるのが理想であり、栄養教諭等と連携し、あらゆる領域で取り扱うことが可能ですが、決して無理をしてはいけません。長続きするもので、子どもにつけたい力に焦点を合わせて、その内容と取り扱う領域を考えるとよいでしょう。

・家庭との連携をどう密にするのか。（学校からの発信）

食に関する問題は、本来、家庭が中心となって行うものであるということは言うまでもありません。しかし、今日の子ども達を取り巻く食の環境を考えたとき、飽食の時代、核家族化、共働きの増加など社会環境の変化に伴って外食や調理済み食品の利用の増加など、食生活も大きく変化しています。

こうした中で、家庭だけに食を任せるのは、あまりにも荷が重すぎる気がします。子どもの食生活については、家庭を中心としつつ、学校や地域社会が積極的に支援していくことがどうしても必要となってきます。

栄養教諭等が中心となって、学校から「食」の大切さを発信することで、保護者の意識の変化も期待でき、また、食を通して連携を密にすることで、他の教育効果も高まることも期待できます。



【実践例】

■越廼小学校
『生きる力を育む「食育」』

①ねらい

○生涯にわたって健康な生活を送ることができる基礎を培う(健康な体づくり)

「食」に関する正しい知識を身につけ、食の大切さに気づき、自己の食生活を改善し、望ましい食習慣を身につけようとする態度を養います。

○豊かな人間性、社会性を培う（豊かな心づくり）

「食体験」を通して思いやりの心（ものを大切にする心＝むだをしない、むだにしない）や感謝の心を育てるとともに、人と楽しくかかわり合おうとする態度を養います。

②内容と領域

	低学年	中学年	高学年
食と健康	（1）規則正しい食生活の大切さ（ 一日三度の食事の大切さ、特に朝食の大切さ）		
	（2）好き嫌いせず、食べることの大切さ（特に野菜の大切さ、赤・黄・緑の食品）		
学級活動	（3）給食の食材の形と名前(野菜,果物,魚,肉) （4）給食の献立名 （5）「よくかんで食べよう」（保健）	（3）体によいおやつ （4）「清涼飲料水と砂糖」「スナック菓子とカロリー、塩分」 （5）食物繊維の大切さ「うんこからのメッセージ」 （6）咀嚼と消化・吸収（保健）	（3）和食のよさ・ごはんの力「ま・ご・わ・や・さ・し・い」 （4）食の安全・安心「食品添加物」「環境ホルモン」 （5）食と病気「食と生活習慣病」 （6）食と咀嚼「歯の健康と咀嚼」
食と文化 給食時間	1）食事のマナーの大切さ（全学年） ①「食べ方」 ・食事の時の姿勢 ②「箸の使い方」 ・正しい持ち方 ・箸の便利さ ・よくない使い方8つ ③「いただきます・ごちそうさま」（感謝の心） ・おいしくいただく。残さずにいただく。（献立や食品の栄養についても話す。）	2）伝統食（行事食、郷土食）に触れる。（全学年） （給食の献立に取り入れて説明する。） 3）和食（ごはん、大豆等を生かした食事） ・「ま・ご・わ・や・さ・し・い」 ・和食の作法	ま…まめ　さ…さかな ご…ごま　し…しいたけ わ…わかめ　い…いも や…やさい
食といのち	食べ物の「いのち」を感じ、「感謝の心」を育てる『食体験』 ・野菜、果物、肉、魚などすべての食材は、豊かな自然が育んだものである。人間はその「いのち」をいただいて生きているということを実感できるように活動を仕組む。（いただく3つの感謝） ＊五感を使っての直接体験「かかわり」を大切にする ――「いのち」を感じるプロセス―――「感謝」に気づくプロセス 育てる（世話）→ 収穫する → 料理する → 食する → 気づく（考える） → 生かす（知恵）		
	低学年	中学年	高学年
生活 家庭 総合 道徳	・四季を感じる野菜づくり（トマト、キュウリ、白菜、大根等） ・地域の食材を生かした料理体験（わかめ干し等）	・野菜（ジャガイモ、さつまいも、キュウリ、カボチャ等） ・地域の食材を生かした料理体験（いかの一夜干し等）	・米「ごはんとみそ汁」「健康弁当」 ・大豆（枝豆） → 豆腐、味噌等 ・地域の食材を生かした魚料理（さばき体験　→　へしこ）（発酵食品の体験）
食と環境	・季節の野菜 「生活」（春夏と秋冬） ・給食の食べ残し （3～6年）（教科の発展として扱う。）	・旬の食べ物（野菜、魚等） ・生ゴミの処理（残飯、残菜等）「社・理」	・食料自給率と食べ残し「社・理」 ・食料の生産と環境（自然破壊） ・安全・安心な食材「家」（BSE,鳥インフルエンザ等）（消費期限と賞味期限）
食と流通	・季節のお店のようす「生活」	・地域の産業（農・水産業）「社」 ・流通のしくみ ・スーパーマーケット見学	・日本の産業（農・水産業）「社」（各地の特産物調べ）（食料の生産→流通→消費） ・地産地消 ・世界とのつながり

③具体的実践

その1　2年 生活科　単元名「ぼうけん　はっけん　村たんけん」

ア　年間指導計画（第2学年）　※食育関連単元

	栽培活動	自分と自然とのかかわり	自分と人や社会とのかかわり
4月	＊植えて育てて収穫して（2） ・しいたけの木を立てよう		2年生になったよ ・1年生と遊ぼう
5月	＊野菜を育てよう ・畑に野菜の種をまこう トマト、メロン、パプリカ かぼちゃ 、じゃがいも 枝豆、とうもろこし、さつまいも	＊冒険発見、村探検 ・村のひみつを教え合おう わかめとり ← 村を探検しよう	
6月		わかめ干し → みそ汁を作ろう	
7月～9月	生きものと友だち ・学校のまわりの生きもの ・磯遊び ＊野菜の収穫 村と仲良し ・村の秋を見つけに行こう ・秋と遊ぼう	村を紹介します 朝日西小との夏の交流会 わかめとり、わかめ干し、みそ汁作り、わかめ料理、村探検の発表 → サラダを作ろう おいしい野菜ができるまでを家の人に発表しよう 村ともっと仲良くなろう ・なぎさ苑訪問	
10月	＊秋野菜・冬野菜の種をまこう ・畑の後始末と整地、土作り だいこん、ほうれん草、レッドチャイム、冬菜、白菜、キャベツ、玉ねぎ さつまいもの収穫	→ ふかしいも	
11月	・越前かんたけの栽培 しいたけの場所移動 ・肥料やり	他にどんなおやつが作れるだろう スイートポテト （お祭りの時に来てくれた人たちにプレゼントしよう。）	
12月	だいこんの葉っぱでおはづけ 冬菜やレッドチャイムを畑から 取ってきて味わったり、 家に持って帰ってお家の人にも食べてもらおう	なかよしフェスティバル ・計画を立てよう ・準備をしよう（おみこし、ししまい、お店） ・フェスティバルを楽しもう 保育園児や1年生、普段お世話になっている先生を招待しよう	
1月		＊大根や白菜、しいたけなどを使って何か作ろう 豚汁を作ろう ・朝日西小学校との冬の仲良し交流会	
2月	＊冬と仲良し	明日へジャンプ ・小さい頃の自分探し ・大きくなった自分 ・保育園訪問もうすぐ3年生	
3月	キャベツ、玉ねぎの成長を確認 もうすぐ春　・春の自然		

イ　授業の実践

単元1　「ぼうけん　はっけん　村たんけん」（22時間）

ねらい

○村の探検で見つけたこと、やってみたいことなどをまとめて紹介し合い、もう1度行ってみたい所などを見つけることができる。

○わかめとりや探検で見つけたわかめ干しを体験し、村の自然や人々とのかかわり合いを考えようとしている。

○わかめのすばらしさについて知り、わかめのみそ汁を作ったことをもとに楽しかったことや思ったことを書く。

＜活動の流れ＞

○町を探検しよう

この小単元の前に自分たちの住んでいる地区に目を向け、自分たちが知っている村の秘密をみんなに発表しました。その後行ってみたい場所や見たいものについて話し合い、村探検の計画を立てました。それから、いよいよ探検計画にそって探検に行き、カードに書いたり、地域の人々にインタビューをしたりしました。途中ちょうど倉庫で、わかめ干しをしていました。

（わかめとり）

児童たちはこの時期5月ごろになると、わかめが干してある光景をよく目にしていたので、興味を持ったのか、倉庫の中に入らせてもらい、実際にわかめを洗っているところや干し方などを見学させてもらいました。

○わかめをとりに行き、干してみよう

探検の後、「自分たちもわかめとりをし、わかめを干してみよう」ということに決まりました。「わかめとり」は昨年も行いましたが、「わかめ干し」の方は、はじめてだったので、児童たちのおじいちゃんおばあちゃんに、数人ボランティアをお願いしました。児童たちはボランティアの方々の言われることをよく聞き、何枚もわかめ板を作ることができました。

（わかめとり）

（わかめ干し）

○おいしいおみそ汁をつくろう

とったわかめは、塩わかめにして冷蔵庫にも入れておいたので、それをつかって、おみそ汁を作りたいということでした。みそ汁を作り終え、試食した後どの児童も、「最高だね。」と話していました。中には何杯もおかわりした児童もいました。また、普段は少食ですが、この日は「みそ汁」に入っているたくさんの野菜も残さず食べました。

みそ汁を作るときの児童の様子は、各班で協力して教え合い助け合って活動していました。

（わかめのみそ汁作り）

○わかめについてまとめよう

「わかめとり」「わかめ干し」「わかめを使った料理」「ぐみざきたんけん」の4つの班にわかれて、それぞれいろいろな方法でまとめることにしました。紙芝居にしたりクイズ形式にしたりして、発表し合いました。そして、栄養士の先生にわかめの働きやわかめの各部を説明していただきました。また、夏の朝日西小とのなかよし交流会でもこれらのことを発表しました。その結果、わかめの栄養など、わかめのすばらしさについてわかり、越廼村の自然の豊かさや自然を大切にしていきたいという村の人の願いに気づくことができました。

＜成果＞

○実際にわかめを干したり、調理したり、わかめほしの名人の話を聞いたりしたので、村の人たちの思いや願いを知ることができました。

○わかめの栄養を知り、調理して味わうことで、「食」への関心が高まり、自分たちで作ったみそ汁（わかめ十野菜たっぷり）は最高だとどの子も感じたようです。

○身近な近所の方に越廼の自慢をしていただいたので、その後道で会ったりすると、あいさつをするようになりかかわりができました。

その2　3年 学級活動「食物繊維」（学校栄養職員と担任によるチームティーチング）

ア　題材の目標

○排便が健康のバロメーターになっていることに気付くことができる。

○食物繊維の働きと食物繊維の多い食べ物を知り、それらを積極的に食べようとする意識を持つことができる。

イ　指導計画

期　日	活動の場	活動の内容
9月27日	朝の会	食と便通に関するアンケートを実施する
10月18日～21日	毎日の朝の会	前日の家での食事で食物繊維を多く含む食品をどのくらい食べたかを調査する
10月22日	学級活動（本時）	うんこからのメッセージ
10月25日～28日	毎日の朝の会	前日の食事での食物繊維を多く含む食品の摂取量と便の状態を調査する
随　時	給食の時間等	どの食品に食物繊維が多く含まれているか確認をしていく

ウ　本時の指導過程

過程	学習活動	教師の支援・指導と評価	
導入	1.本時の課題を確かめる。 テーマ「うんこからのメッセージ」とはどういう意味でしょう。 2.トイレから出てきたAさんとBさんの様子を見て、気付いたことを発表する。 3.AさんとBさんがしたうんこについて話し合う。	・「メッセージ」が人に情報を伝えるものであることから、便の状態が何か大事なことを知らせてくれるのではないかということに気付かせる。 ・トイレから出てきてすっきりした顔のAさんと苦しそうな顔のBさんの絵を見せ、自由に発表させる。 ・便の模型を2つ提示し、どれが二人の便だと思うか、またその理由も説明させる。 （評）自分なりに理由を考えながら、二人の便について説明できる。	
展開	4.二人のうんこからのメッセージを栄養職から聞く。 ①便のでき方について ・食べたものがお腹を通って、そのかすがうんことして出てくる。	T1（担任）	T2（学校栄養職員）
		・エプロンシアターを提示し、T2の説明を補助する。	・食物が消化管を通るうちに便になる様子を説明する。

展開	②食物繊維とうんこの形について ・食物繊維が多い食事からはバナナ状で、ある程度の大きさのあるうんこができる。 ③食物繊維の働きについて ・悪い物質を腸内から排出する ④食物繊維の多い食品について ・芋、野菜、果物、豆、海藻 5.食物繊維を取出す実験をする。 ・みかんやさつまいもには不溶性、寒天には水溶性の食物繊維 6.食物繊維を多く含む食品を食べてみる。 みかん,さつまいも,心太	・食物繊維の文字カードと説明カード、便の模型を提示する。 ・便に見立てたスライムをホースの中に通し、ゴミなどを付着しながら出てくる様子を見せる。 ・二人の昨日の食事の絵カードや食品の実物を提示する。 ・みかんとさつまいもから繊維質のものを取り出す簡単な実験をさせる。	・食物繊維を多く含む便が健康な便であることを説明する。 ・食物繊維と健康との関係について、簡単に分かりやすく説明する。 ・二人の食事のどの食品に食物繊維が含まれているか説明しその量を比較する。 ・寒天（心太）を提示し、水溶性の食物繊維があることを説明する。
		（評）便の様子と食物繊維の関係、またその働きについて理解しようとすることができる。食物繊維を取り出す実験に意欲的に取り組むことができる。	
まとめ	7.今日の学習で分かったことや感想を書く。	・これからの生活で気を付けようと思うことも考えさせ、実践につなげる。 （評）進んで食物繊維の多い食品を食べようとする意識をもつことができる。 	

エ　授業後の児童の感想

・食物繊維にそんな働きがあるのは知りませんでした。野菜にいっぱい食物繊維があるなんて知りませんでした。もっと食物繊維を食べようと思いました。

・でっかいうんちが出た方がいいのが分かりました。今日はうんちのことや体のことがいっぱい分かってよかったです。食物繊維が入っている食べ物を食べるといいのが初めて分かりました。

・今日は食物繊維のことをいろいろ知りました。食物繊維は大腸を掃除してくれる役目があります。食物繊維をなるべく食べたいと思います。

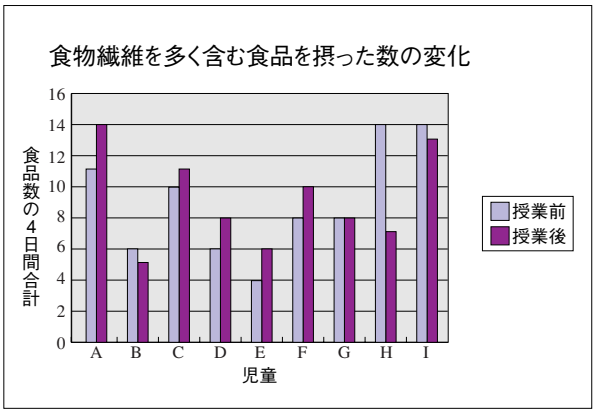
・体のことや食物繊維のことをくわしく教えてもらったのでよかったです。あと、本物の食物繊維が見れてよかったです。さつまいもの食物繊維はすじがあって、みかんの食物繊維は毛みたいのがありました。

・いろいろなことが分かりました。食物繊維をいっぱい食べないとうんちが汚くなるということも分かりました。みかんとさつまいもとところてんを食べました。みかんの食物繊維は皮とすじだと言っていました。さつまいもの食物繊維はすじと皮と言っていました。ところてんにもすじがあると言っていたけど見えなかったです。学級活動の勉強は楽しかったです。

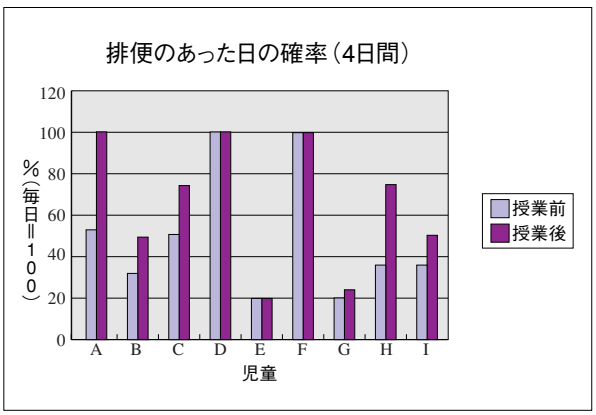
オ　成果と課題

学校栄養職員とのチームティーチングにより、食物繊維の働き等をより分かりやすく説明してもらえたのと同時に、実際に食物繊維を目で確かめたり食べてみたりすることが容易になりました。児童も興味・関心を持って授業に取り組むことができ、食物繊維を摂取する必要性を認識することができたようです。

右のグラフは、食物繊維を多く含む6食品（いも、豆、野菜、果物、きのこ、海藻）を家庭でどれだけ食べたかを、授業の前と後の4日間で比べたものです。5名の児童は授業後の4日間の方が増加していますが、3名の児童は授業後の方が減少してしまいました。児童の意識の中には食物繊維を摂らなければならないということが分かっていても、嫌いな野菜等を食べることには抵抗があるのでしょう。児童Hはもともと野菜やいもが嫌いだと言っていますので、食物繊維が大切だと分かっても簡単には実践に移せていないのかもしれません。ただ、このグラフでは食品の数しか分からず、食品数は減っても摂取量が増えている場合もあるので、正確に摂取量を調査する工夫が必要であると感じました。食物繊維が充分に摂れているかどうかを見る目安の一つに排便の状態を調べることがあるので、同時にその調査も行いました。



右のグラフは、授業前後4日間で排便（バナナ状）のあった日がどれだけあったかを比べたものです。毎日あったという児童は授業後3名に増えました。その他の児童もほとんどが、授業後の方がよく排便するようになりました。児童Eや児童Gはまだまだ排便回数が少ないですが、この調査結果からは全体的に食物繊維をよく摂るようになったのではないかということが推測できます。



また、児童が食物繊維をよく摂取するかどうかは、各家庭の食に対する考え方にも大きく左右されます。学級便りで、この授業を行ったことと食物繊維の重要性について掲載しましたが、そう簡単に変えられるものでもなく、機会のあるごとに児童や家庭に働きかけていく必要があります。特に児童には、好き嫌いなく多くの食品を食べられるように、家庭と学校で協力しながら教育していくことがとても重要であると思います。

その3　6年 総合的な学習　「大豆は小さなスーパーマン」

ア　単元名　「大豆は小さなスーパーマン」（大豆は「和食の顔」）

イ　単元の目標

○大豆の特徴を知り、栽培から食べ物の命を考える。
○豆にはいろいろな種類があることを知る。
○豆からたくさんの食品がつくられ利用していることを知る。
○大豆の栄養について知る。

ウ　児童の実態

児童は、毎日の食事の中で、様々な大豆の加工食品を口にしています。しかし、児童には、これらの加工食品が大豆から作られているものだという意識はほとんどありません。児童にとって非常に身近な存在であるはずの大豆が、加工されてしまえばまた違った食べ物に感じられるのでしょう。また、大豆をもとにたくさんの加工食品が作られていることを知っている児童も、それらを口にするにあたって、「大豆はどこで作られたものだろう」「大豆を作っている人にはどんな苦労があるのだろう」といったことまでは考えることがありません。加工という行程の中で、食品とその原料である大豆とが切り離されてしまっているのです。

そこで、日本人にとって昔から伝統的な加工食品として食べられてきた大豆について、栽培活動や調べ活動を通して子どもたちにいろいろなことを気づかせていきたい。また、大豆の加工食品を毎日の食生活に取り入れようとする態度を育てたい。

エ　単元について

（ア）　この単元をもうけた意義

大豆は、弥生時代に稲とともに中国から日本に伝来したと言われています。穀物に豆を加えた食物を「五穀」と称し、豆は古来より重要な食物として取り扱われてきました。特に、豆の中でも大豆は食肉禁止の時代には重要なタンパク質源であり、大豆の性質を巧みに利用し、日本各地で特有の食文化が生まれるようになりました。このように昔から日本人にとってなじみの深い大豆ですが、その自給率はここ数年間はわずか2～3%となっており、年間消費量のほとんどを輸入大豆に頼っているのが現状です。また、遺伝子組み換え大豆の安全性の問題も議論されています。この単元では、大豆の栽培活動や調べ活動を通して、大豆が自分たちの食生活に深く関わっていることに気づき、自給自足の大切さと、大豆の栄養について目を向けさせたい。また、栽培した大豆をもとに加工食品を作り、それらを格別な思いで食することができるよう、活動を展開していきたい。

（イ）　教科とのかかわり

第1学期の理科で、「動物のからだのはたらき」を学習します。食べ物に含まれる養分がどのように体内に取り入れられるかについて学習しながら、大豆の養分にも目を向けることができるようにしていきたい。また、第2学期の理科で、「生き物のくらしとかんきょう」を学習します。人や動物の食べ物のもとは植物であることを学習しながら、改めて生き物は互いに関わり合って生きていることに触れ、畑で大豆を大事に育て、感謝して食することの大切さに気づかせていきたい。

（ウ）　学習計画（40時間配当）

目標とする学び	学習活動・児童の思考	教師の指導・支援としかけ
○大豆と自分たちの食生活との関係を考えることができる。 （課題を見つける）	大豆ってどんな豆？ （1h）	○いろいろな大豆の加工食品を食べてみることで、大豆を育てて観察しようとする意欲を持たせる。
○農家の方の話を聞いて、大豆の種のまき方や育て方が分かる。 （問題を解決する力） ○友達と協力しながら、一生懸命に大豆の世話をすることができる。 （問題を解決する力） ○収穫する喜びを感じたり、伝えることができる。 （生かす力）	大豆を育ててみよう （14h） 大豆を作っている人に聞いてみよう（1h） ↓ 大豆の種をまき、育てていこう（13h）	○農家の方をゲストティーチャーとして招き、大豆の栽培についての話や大豆についてのいろいろな質問に答えてもらう。 （準備物）大豆の種・肥料など ○継続的にみんなで協力して大豆の世話ができるようにする。
○豆の種類について自分なりの方法で調べることができる。 （問題を解決する力） ○豆が世界中で工夫されて食べられていることが分かる。 （問題を解決する力） ○大豆と日本人の関わりについて感じたことを発表することができる。 （生かす力） ○ポートフォリオ評価により、自己またはお互いの活動を振り返ることができる。　（生かす力）	豆の仲間　全員集合 （9h） 豆の仲間を探そう （2h） ↓ 日本と世界の豆料理を調べよう（3h） ↓ あんこを作ろう（4h）	○インターネットや図鑑を利用し、豆の種類が多いことに気づかせる。 ○豆は世界中で重要なタンパク質食品であり、様々に工夫されて食べられていることが学べるよう支援する。 ○豆に関する情報の活用を支援する。 （準備物）資料「世界の豆料理」 ○和菓子屋さんをゲストティーチャーとして招き、日本の伝統的なお菓子作りを体験させる。

○大豆の加工食品について、自分なりの課題を見つけることができる。 （課題を見つける） ○情報をうまく活用することができる。 （問題を解決する力） ○いろいろと教えてもらった情報を生かして発表することができる。 （問題を解決する力） ○大豆の加工食品づくりの経験を生かし、感じたことを発表したり、家で挑戦したりすることができる。　（生かす力）	へんし～ん　大豆 （10h） 大豆の加工食品を調べよう（3h） ↓ 豆腐屋さん・味噌屋さんに聞いてみよう（3h） ↓ 豆腐や味噌を作ってみよう（4h）	○グループごとにヒントを出し、大豆の加工食品を整理させる。 ○家の人にも協力してもらい加工食品探しを支援する。 ○情報を利用し、協力して課題探しができるよう支援する。 ○変身の行き先について加工食品ごとにグループ分けをし整理させ発表させる。 ○地域の豆腐屋さん、味噌屋さんと連絡を取り、見学を依頼して、児童の学習意欲を支援する。 ○日本の伝統の食品の良さが感じられるよう支援する。 ○豆腐や味噌の作り方のプリントづくりを支援する。
○自分の考えで調べたいテーマを決めることができる。 （課題を見つける） ○自分や友達が調べていく中で、お互いの良い点を見つけることができる。 （問題を解決する力） ○栄養士の話から感じたことを発表し、どのように生かしていくかをまとめることができる。 （生かす力）	畑の肉　大豆 （6h） 大豆の栄養を調べてみよう（2h） ↓ 大豆のすばらしい力を知ろう（2h） ↓ ご飯とみそ汁で理想の朝食を作ろう（2h）	○大豆が世界から注目されている優れた食品であることを知らせ、調べてみようとする意欲を持たせる。 ○本やインターネットで調べたり、家の人がどんなことを知りたがっているかを聞いたりしながら、地域との交流を図る。 ○栄養士をゲストティーチャーとして招き、話をしてもらう。 ○積極的に質問する児童をほめる。 ○栄養士に支援を依頼する。 ○家庭でも食生活と健康について話し合う機会が持てるよう支援する。

参考）学習計画〔平成17年度「食育推進事業」学年別年間計画（6年生）〕

	4　月	5　月	6　月	7　月	9　月	10　月	11　月	12　月	1　月	2　月	3　月
総合的な学習の時間	「大豆は小さなスーパーマン」 （40時間配当）	「大豆ってどんな豆?」（1時間） 「大豆を育ててみよう」（14時間） ・大豆を作っている人に聞いてみよう（1） 【ゲストティーチャー 1名】 ・大豆の種をまき、育てていこう（13） （もやし）		「豆の仲間 全員集合」（9時間） ・豆の仲間を探そう（2） ・日本と世界の豆料理を調べよう（3） ・あんこを作ろう（4） （枝豆）		「へんし～ん 大豆」（10時間） ・大豆の加工食品を調べよう（3） ・豆腐屋さん、味噌屋さんに聞いてみよう（3） 【ゲストティーチャー 2名】 ・豆腐や味噌を作ってみよう（4） （納豆）			「畑の肉　大豆」（6時間） ・大豆の栄養を調べてみよう（2） ・大豆のすばらしい力を知ろう（2） ・ごはんとみそ汁で理想の朝食を作ろう（2）		
学級活動	ねらい：食に関する知識を身につける。（食と健康・栄養・日本の伝統食・食の安全等） 健康な体づくりのために、食べ物が重要な役割を果たしていることを理解する。 ①栄養バランスのとれた食事 ・健康の保持増進のためには、規則正しい1日3度のバランスの取れた食事が大切であることが分かる。また、学校給食が大きな役割を果たしていることが分かる。 ・「正しいバイキングについて」（修学旅行の事前指導）（5月） ②食の安全性を自ら考え、判断し、安全・安心な食品を選ぶことができる。 ・「食品添加物について」（10月　1時間） ・「食と生活習慣病」（1月　1時間）					「食品添加物について」			「食と生活習慣病について」		
教科		理科 「動物のからだのはたらき」 家庭科 「朝ごはんをつくろう」 ・ゆでてみよう ・いためてみよう ・自慢の朝ご飯をつくろう (朝食の大切さ)	理科 「植物のからだのはたらき」	理科 「生き物のくらしとかんきょう」		家庭科 「家族のために、食事を作ろう」 ・バランスを考えて、一食分の計画をたててみよう ・考えて買い物をしてみよう （食品の安全性　添加物等） ・一食分の実習計画を立て、調理しよう				理科 「人とかんきょう」 社会 「日本と関係の深い国々」	社会 「世界の平和と日本の役割」
道徳					「分かっているよ」 1-（1） 思慮、節度・節制			「米百俵」 4-（7） 郷土愛、愛国心			
給食指導　保健指導	①配膳の安全、衛生 （1～6年まで） ・身支度（正しい服装） ・手洗いの仕方 ・安全で衛生的な運搬 ・配膳の仕方（食器の並べ方）	②しつけ指導（食事のマナー） ・あいさつ（食前食後） （感謝） ・箸の使い方 ア)正しい持ち方 イ)箸の使い方 ウ)箸使いのタブー ・正しい食べ方 ア)正しい姿勢 肘をつかない 食器を持つ イ)食事中の話し方 口に食べ物を入れたまま話さない。 さわがない ウ）放送の聞き方 エ）かたづけ方 オ）歯磨き				③栄養指導（高学年） ・給食に使われている食事を3つに分ける。（3色黒板を利用） ・放送で、食材についての栄養指導を、学校栄養職員からしていただく（読むのは子ども）。担任も説明プリントをもとに、補足説明する。					
		（保健指導）「歯の健康と咀嚼」									

（エ）具体的実践

○「課題を見つけること」と「外的動機づけ」のために（「ゲストティーチャー」）

学びには、その子の学ぶものに対する意欲が一番大切です。学びたいという意欲をより一層かき立てるために、ゲストティーチャーとして、井村辰二郎さんを迎え指導していただきました。子ども達の大豆に対する疑問・質問に対して、詳しく話してくださり、子ども達の大豆に対する興味関心をより一層深めるものとなりました。また、大豆に対する知識も深まり、これから調べていこうとする課題を見つける手助けともなりました。

○子ども達の疑問・質問

・世界中で何種類くらいの大豆がありますか。
・井村さんの大豆畑は、どれくらいの広さですか。
・井村さんは、なぜ大豆を作ろうと思ったのですか。
・大豆ができるまで、どんなことをして、どれぐらいかかりますか。
・大豆から、どんなものを作っていますか。
・大豆づくりで、特に気をつけていることや工夫していること、また、苦労されていることは何ですか。

（教室での指導）
子どもの質問

このほか、子ども達からたくさんの質問が出されましたが、子ども達の一つ一つの疑問や質問をとても大切に受け止めていただき、わかりやすく話していただきました。

畑での種まきの説明

畑での現地指導（種選び）

種まきの畝づくり

種まき

大豆の成長

枝豆の収穫

○食体験を通して、食べ物の「いのち」を考える

（五感を通して、かかわる中で体得する「いのち」。その「いのち」を感じることが感謝につながる）

「畑を耕す→種をまく→世話をする→収穫→調理→食→感謝の心」、こうした一連の流れの中で、「食」をとらえることが大切です。

また、全ての食材は、豊かな自然が育んできたものですので、自ずと、「いのち」を育んできた豊かな自然へも感謝の心が生まれます。

○家庭への啓発

（学校で作った作物を持って帰ることが一番効果がある）

子ども達の育てた枝豆を家に持って帰って、食することは、多くの教育効果があります。

・親子でいっしょに料理ができ、料理する楽しさを味わえる。（お母さんの手作りの味）
・家族でいっしょに食べることで、食卓にコミュニケーション(親子の会話)が生まれる。
・家族で「食」について会話が弾み、「食」を考えるきっかけとなる。
・その食材の持っている本来の味がわかる。
・子どもが世話して作ってきた作物だから、決してムダにしない。
・おいしいものを「ありがとう」という言葉が食卓を楽しいものにする。
・みんなで食べるとおいしいし、楽しい食卓になることを体感できると、次もこうしたいという気持ちになってくる。また、家族のみんなから「おいしい!」を言われると、喜んでもらえてよかったという満足感が得られる。（自己有用感）

○枝豆を食した家族の感想

・実がとても甘く、かめばかむほど、豆の香りが口いっぱいに広がりました。店で売っているものより、おいしく感じました。
・大豆の種から作ったと聞いて、びっくりしました。豆の大きさは、あまり大きくなかったけど、新鮮な味がしました。
・すごく甘みがあっておいしかったです。
・とても柔らかくておいしかったです。
・大事に育てた枝豆なので、少しでしたが、みんなで分けていただきました。とれたては、やっぱりおいしかったです。

○子どもの感想

・僕は自分で作った枝豆が食べられて、「おいしい!」と言われたとき、作ってよかったなあと思いました。ふつうに売っている枝豆より自分で作った枝豆の方がとても甘くておいしかったです。

・私はもともと枝豆は嫌いだったけど、この枝豆は、めっちゃおいしかったです。本当に。自分で作ったのが、ここまで大きくなっているとは思っていなかったから、出してみてびっくりしました。自分たちで作ったものは、うまい!

・やわらかくて、とてもおいしかったです。自分が作った枝豆を食べたのは初めてだったけど、すごくおいしかったです。今育てているもの全部が、おいしい大豆になって欲しいです。

家族全員で食べた家庭が25%。お父さんといっしょに食べた家庭は、全員で食べた家庭を含めて58%でした。

今日、共働きとか、お父さんの帰りが遅いとかで、なかなかいっしょに食卓を囲むことが少ないですが、金曜日に持って帰ることで、家族で楽しいひとときが持てたことは、家族のコミュニケーションも多くなり、とてもよかったと思います。

また、枝豆本来の味に触れることができてよかったです。小さい頃から、旬の味を味わうことで、味覚を育てることも大事です。

～学校での食育ボランティアの活用にあたって～

【実践の考え方】

・地域には、さまざまな食に関する専門的な知識を持つ方や農林漁業に携わる生産者などがたくさんいます。そのような方の協力を得ながら活動を行うと効果的です。

・地域の方や食育ボランティアは、学校からの要請により、食育活動計画の一部分を担当することになります。

・食育活動にあたっては、効果的な活動を行うため、担当する活動の目的や何を学ばせるのかなどについて学校の先生と十分検討することが重要です。

【実践例】

①学校給食に地場産食材を活用し地産地消などを学ぶ

■生徒と生産者との交流会（小浜市国富地区）

学校と地元の生産者グループが話し合い、野菜や米を学校に納入する体制を構築しました。そして、学校行事の一環として交流会を開催し、生産者から生産の苦労や生きがいなどの話を聞いたり、生徒から生産者へ感謝の気持ちを表すなどの取組みを行っています。

それにあわせ学校の掲示板に生産情報や生産者の写真を掲載するなど、子どもと生産者が「顔が見え、話ができる」関係を構築しています。

②農林水産物の生産、加工、伝承料理などを学習する

■大豆の播種体験とみそづくり（小浜市中名田小学校）

地域の生産者に大豆栽培の指導をしていただき、種まきから収穫までの作業を全学年が分担して行いました。また親子ふれあい学級では、収穫した大豆を使っておやつづくりやみそ作りを行いました。収穫感謝祭では、出来あがったみそを使って鍋をしました。

■伝承料理のへしこづくり体験（小浜市雲浜小学校）

子どもたちが伝承料理である「へしこ」の由来や作り方について調べ、地元の伝承料理の得意な方から作り方を習い、鯖を背開きし、塩漬け、ぬか漬けに挑戦しました。また、ぬかと塩で発酵させるという調理法について学びました。

●家庭への発信にむけてこんな取組みを行っています。

- 小浜市ではキッズ・キッチンを開催していますが、体験活動の前に、体験当日に行う質問内容について保護者に手紙を出します。その質問の回答を家庭で話し合ってもらうことにより、家庭での食育のきっかけづくりにしてもらっています。
- また、ぬか床を持って帰ってもらい、ぬか漬けに取り組んでもらうことにより、発酵食品の良さを理解してもらっています。
- 越廼村の小学校では、子どもたちが育てた野菜を家庭へ持ち帰ってもらい、その野菜を使って親子で料理をすることにより、食卓の話題になるなど、家族で食を考える機会が増えています。

4 家庭・地域・学校の連携による食育活動

食育は家庭で行うことが基本となりますが、食に関する様々な問題が発生している現状において、食に関する全ての責任を家庭に担わせることは現実的ではありません。家庭での食育を進めてもらうためには、地域や学校から家庭への働きかけが重要です。そのための活動としては次のようなものが考えられます。

(1) 地域での食育を家庭に浸透させる

①地域の関係機関・団体による継続的な活動の展開

- 子どもに豊かな食の体験の場を提供するためには、住民の主体的な取組みをはじめ、さまざまな機関や団体が地域の特性に応じた特徴ある活動を継続して実施することが大切です。
- 地域での食育を家庭に浸透させるためには、地域での食育活動が親子や家族の参加しやすい行事にするとともに、その活動が家庭での話題になるような取組みにしていくことが重要です。
- 例えば、活動前にアンケート調査を実施することにより家庭で食育について話し合ってもらうことや、収穫した野菜を持ち帰らせることにより、家庭で親子での料理づくりに取り組んでもらうといった企画が考えられます。

②地域から家庭への食育に関する情報の提供

- 関係機関や団体が発行する資料・広報誌などに、地域の食文化や食育の先進的な取組み事例、住民の食育に関する意見などを掲載します。

③家庭での食育に関する目標づくりの推進

- 家庭において食育に関する目標を設定し、家庭自らの自発的な実践を進めるため、その取組み事例を発表する機会（場）を提供することも効果的です。

～食育に関する目標例～

「朝ごはんは必ず食べよう」

「食事中はテレビを見ない」

「休みの日は家族全員で食事をする」　など

(2) 学校での食育を家庭に浸透させる

①食に関する情報の家庭への提供

・学校では、計画性を持ち、給食の時間を中心に具体的に食に関する指導を行っていますが、児童・生徒が摂る全体の食事のうち給食が占める割合は1/6程度しかないので、家庭での食事が大切であり家庭の協力が不可欠です。
・児童・生徒が学校で学んだことを家庭で実践し、また、児童・生徒からの食の情報を食卓での話題にすることで、家庭に普及していくことが必要です。
・他に学校から家庭へ普及・啓発する手段として、栄養教諭や養護教諭等による①給食だより、保健だよりの配布、②食に関する資料の配布などがあげられます。

②給食試食会・親子を対象とした料理教室の開催

・学校では、給食の献立に伝承料理を多く取り入れていますが、家庭では伝承料理を味わう機会が大変少なくなっています。栄養教諭等が伝承料理を味わう給食試食会や、伝承料理教室などを開催することにより、伝承料理の良さを家庭に波及させることもできます。

③子どもの食に関する相談・研修会の開催

・保護者に食育について関心を持ってもらうために、栄養教諭等が中心となり保護者を対象に子どもの食に関する相談会や親子を対象にした講演会などを開催することも必要です。

(3) 地域と学校の連携による活動

・地域には、公民館やNPOなどの団体、保健センターなどの関係機関があります。また、農林水産物の生産者や流通業者など食に携わる人もたくさんいます。
・学校では、給食の食材に地場産の農林水産物を多く取り入れたり、伝承料理を提供しており、給食を通して学校と地域は深く結びついています。
・学校と地域が連携を図るため、栄養教諭等がコーディネーターとなり、次のような活動を通して食育を推進します。

【学校から地域へ】
○食に関する講演会の実施
○地域主催の「健康フェスタ」等の行事への参加
○地域（PTA）学校保健委員会等への協力
○地域との「交流給食」
○学校給食用の食材の仕入れ・生産者との交流会開催

【地域から学校へ】
○食に関する講演会への参加
○地域主催の「健康フェスタ」等の行事への参加要請
○PTA・NPO主催の「体験学習」の開催
○関係機関を中心とした食のネットワークづくり
○学校給食用の食材の納入・交流会への参加

5 食育活動を実施するための注意点

(1) 事前の安全学習に取り組もう

体験活動は、子どもたちにとっては非日常活動です。鎌や鍬、包丁など使ったことがない道具や、やったことがない体のこなし、学校を離れうきうきした気分など、少し間違えば大きな事故につながります。また、体験場所は海や川など危険を伴う場所もあります。子どもたちの気持ちを引き締めるためには、危険について自分で気づくことが重要です。事前に危険回避について話し合うことをプログラムに取り入れることで、安全対策の向上を図ることができます。

話し合う内容

- 危険を回避するためのポイント
- 具体的な対策を立てる
- みんなで実行する目標をたてる

【参加者に徹底すること】

○体調不良の時には、すみやかにスタッフに伝えること。
○救命用具や雨具などをひとりで着脱できるようにすること。
○天候の変化などによる着替えは自己判断で行うこと。
○危険が予測できたり、危険であることが分かったら即座にスタッフに知らせること。

【体験学習での指導者の心構え】

○チェックをしっかりする。

体験学習に慣れてくると、参加者の状況把握をしないで進めてしまうことがあります。参加者はいつも新しい体験をしていることを肝に銘じて、指導者は常に初心に帰って指導にあたることが大切です。

○子どもの体力を知って指導する。

同じ学年の子どもに体験をさせても、それぞれの育ち方が違うので、出来る子どもと、出来ない子どもがいます。子どものレベルに対応した体験内容の設定が大切です。

○何人参加しているかを開始前、終了時に確認する。
○参加者の健康状態を把握する。

健康状態については、保護者と連絡を密にし、事前に報告を受けるようにします。

○海や川などで活動する場合、救命用具は参加者全員に行き渡るようにする。
○天気の状態が急変し悪天候になった場合は、迷わず活動を中止し、安全な場所へ避難する。

（2）緊急時の対応

体験中に起こるケガなどの事故は、家庭にある救急箱の薬で対応できるものから、救急・病院での対応を必要とするものまで様々です。

ここでは、自分たちでまずしなければならないことについて説明します。

【自分でできる手当て】

〇傷の応急手当の原則

・止血をすること

・菌の感染を防ぐこと

・苦痛を和らげること

血が出て止まらない状況は子どもを不安にしますが、包帯で血が出ないようにしただけで子どもは安心します。包帯を巻くことは、圧迫止血をしていることになりますので、止血剤のついた絆創膏（ばんそうこう）を傷口にあて、傷口が見えないように包帯を巻くことが必要です。このような丁寧な対応は他の子ども達にも安心感を与えます。

〇出血のひどい傷の手当て

直接圧迫止血をしても血が止まらない場合は、病院へ連れていくようにします。直接圧迫止血とは、包帯を巻くことで血を止めるもので、静脈を押さえることで血小板の働きで血が止まる状況です。なお、動脈を切り、止血が必要な場合は、救急車対応する必要があります。

〇足や手の捻挫の手当て

慣れない活動で足首を可動域範囲以上に曲げてしまった場合に、炎症を起こします。この炎症を止めるためには冷却スプレーが効果的です。そして、動かないように固定しておくことで対応できます。なお、痛みが強い場合は病院で手当てを受ける必要があります。

〇日射・熱射病の手当て

体温が異常に上昇したり、頭痛、めまい、吐き気などがあり、ひどいときには無意識になります。このような日射・熱射病は、木陰の涼しい場所で安静にさせて、水分を補給します。

（3）農業体験、料理体験時の危険回避対策

①農業体験

・農機具の使用に当たっては、使う前にしっかり説明する必要があります。無知と慣れが一番怖いことです。また、農具を使う前にもしっかり使い方を教えることが必要です。疲れてくるとケガをしやすいので、農具を使う時には集中力がとぎれていないか常に気を使わなければなりません。

・稲刈り体験では、鎌を使うので特に注意すべきです。最近の稲刈り鎌は、刃がノコの目状になったノコ鎌がほとんどです。この鎌は力を入れずに刈ることができますが、手を切ってしまうと、傷口が荒れてしまうので治りが遅くなります。

・保育園児や幼稚園児が体験する場合は、全員に鎌を使わせるのではなく、ボランティアやサポーターの数だけ鎌を用意し、個人指導することで、安全を確保します。

【いきもの・植物とのつきあいと、いざという時の対策】

ブヨ

・2～5mmの小さい吸血性の虫です。ブヨは地域によってはブユ、あるいはブトとも呼ばれており、高原や山間部の渓流沿いに多いため、このような場所での体験活動で刺されることがあります。
・通常、刺されている時は痛み・かゆみをほとんど感じず、刺されてしばらくすると刺された所が赤く腫れて次第に激しい痒みを生じます。そして、赤いしこりができて長く残る人もいますので、虫さされの薬を塗りましょう。

ブヨによる被害

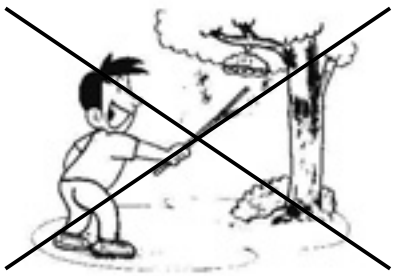
ヘビ・マムシ

・ほとんどのヘビが激減している中、ヘビに慣れることは重要な体験になります。もしもヘビに咬まれたら、とにかく病院へ行きましょう。
・マムシが飛びかかってくることはありません。多くの場合は、うっかり踏みつけたり、触れたりしてかまれますので、薮や木の穴、石の陰などに安易に手足を入れたりして、マムシに危害を加えてはいけません。
・日本の毒ヘビの場合、注入された毒を取り出したり、症状を軽くしたりするために、以下のことを実施してください。

・患者を休ませる。
・咬まれた局部を動かさないようにする。
・患者を安心させる。
・出来るだけ早く医療施設に連れて行く。

スズメバチ

・腹部が黄色と黒の縞模様で大きいハチなので、見かけたら気をつけます。
・ハチの巣のエリアに入るか、巣などを直接的にいじると、数十匹のハチがその巣から出てきて、無差別的に毒針を使用して刺す行動に移ります。



（スズメバチに対する注意点）

・スズメバチの巣を発見したらその近くを通らないこと。特にアレルギー体質の人の場合、スズメバチに刺されると非常に危険な状態に陥るおそれがありますので、絶対に一人では巣に近づかないこと。

（刺された場合の応急処置）

・スズメバチに刺されたら一刻も早めにその刺された部位を口や手などを利用して毒液を外に吸い出すか絞り出すこと。

・スズメバチの毒性は水溶性であり水などに溶けやすいので、素早くその部分を洗うなどの方法をとること。

・一刻も早く病院に行って処置をすること。

植物

（稲の葉ずれ、目に注意）

・田植後2ヶ月も経つと稲の葉も硬くなり、半袖で田んぼに入ると、稲の葉で腕などをこすり、後でかぶれて痛くなったりかゆくなったりします。たいていは翌日になれば治るので心配はいりませんが、肌が過敏な人は薬を塗っておきます。また、田んぼの中でしゃがんだりすると、葉先で目を突くことがあるので気をつけるように注意してください。

（ススキの葉）

・ススキの葉をつかんで引くと、葉の縁で手が切れます。
ススキが多いところでは、長袖長ズボンで手袋をつけるといいでしょう。

すすきの葉
（拡大）

②料理体験

【包丁を渡す時の注意点】

・子どもは、包丁のことを理解すると、自分から集中して注意するものです。

・実習では、最初に包丁を見せて、切れるものであることを納得させてから包丁を渡すことで、子どもに責任感を持たせます。

【包丁を使う時の注意点】

・調理に適当な高さになるように、踏み台で調整します。まな板に向かいまっすぐに立つことができ、調理台とまな板からは離れ過ぎず付き過ぎずの位置となるようにします。

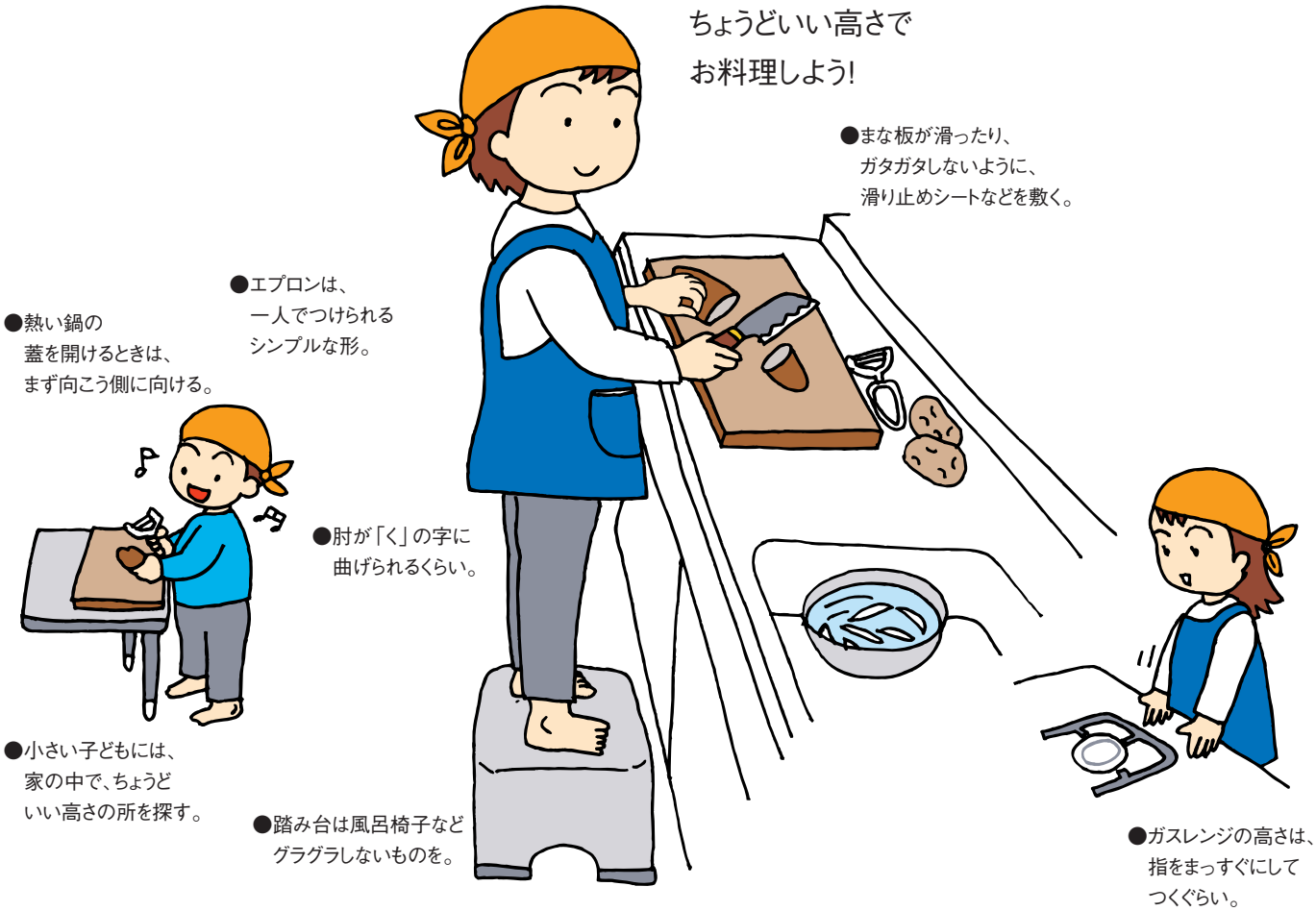
・大人が後ろから子どもの手をつかみ、動きを制御することは危険です。
危ないと思った時には、手や包丁をつかむのではなく、材料の端を持ってあげます。

【実習中の注意点】

・切り方、手順が良く分かるように、実際に切ったり煮たりしながら話を進めますが、特に、火をつけるとき、火を消す時などの前に、「おやくそく」をしっかり説明します。

『子ども料理教室をするときに気をつけたいこと』

○作業用机（調理台）の調整



○料理を始める前に

●指輪や時計、
ブレスレット等は外す。

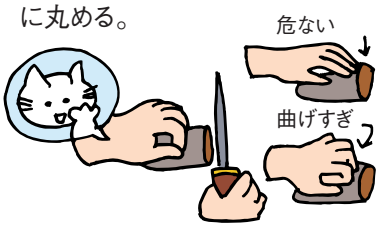
●香りの強い化粧品や香水をつけない。

●爪は短くしておく。
手を洗うときは、二の腕までと、
爪ブラシなどで爪の中も洗う。

○実習中の注意点

●火をつけるときは、きちんと火がついたかどうか、必ず確かめる。
鍋がゴトクにちゃんとのっているか確かめる。

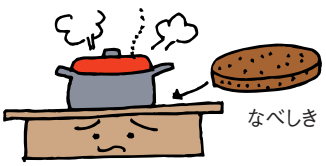
●包丁の下に、手を置かない。
押さえる手は、いつも猫の手のように丸める。



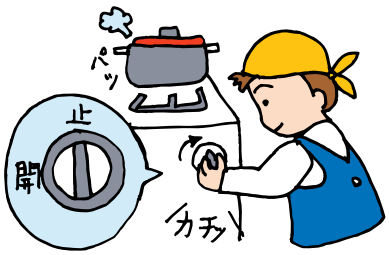
●熱い鍋に触らない。

●鍋やフライパンの、持ち手が熱くなっていたら、「鍋つかみ」を使う。

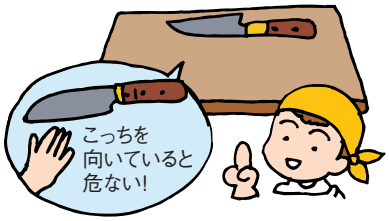
●熱い鍋を直接テーブルの上に置かない。「なべしき」を使う。



●火を消すときは、スイッチがちゃんと「止める」の印まできているか、必ず確かめる。鍋の柄がコンロの外にでないよう注意する。



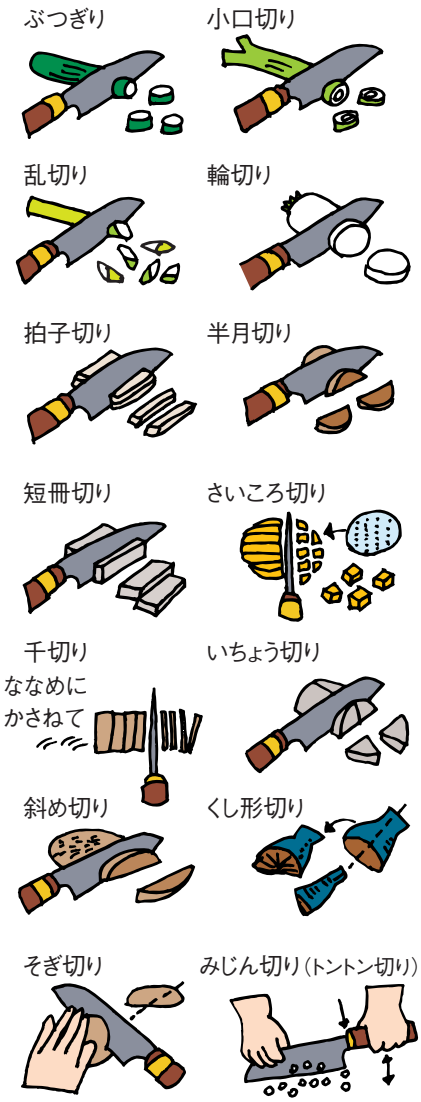
●包丁を使わないときは、刃先を自分の方に向けないように。



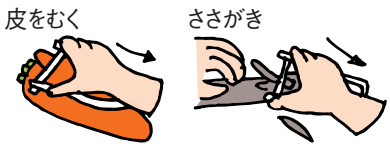
●熱々の鍋のふたを開けるときは、まず向こう側へ向けてから開ける。

●鍋やフライパンに何か入れるときは、いったん火を止め、低いところからそっと入れよう。高いところからほうりこむと、油や水がはねて、危ない。

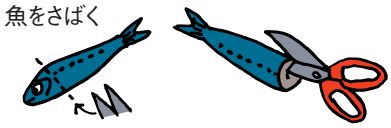
※包丁を使って



※ピーラーを使って



※キッチンばさみを使って



○子どもが包丁を使うときの注意点

〈上手な助っ人・下手な助っ人〉

●大人が手伝うときには、下手な手出しは禁物。子どもの手をつかんで添えて、動かし続けては、子どもが加減を覚えられません。
手を添えるのは、見本の一度だけ。
あとは、自分で動かして加減を見つけるのです。

●なるべく子どもに任せましょう。

●危ないときは、「危ない!」の大声が一番危ない。
頭の中は真っ白になってしまいます。
小さな声で「包丁をしっかり持って」
「火が消えてるかな?」と、
具体的に言ってあげましょう。

（4）分かりやすい会話、伝え方の技術

①体験時の技術や知識を伝える話し方

体験活動は、講師と参加者の出会いから始まります。参加者は期待を抱いて出席しており、どんな接し方をするか、何を話すか注目しています。体験活動で子どもたちを相手にする場合、上手に話そうと意識せず、相手の話を聴きだすような気持ちで、「話し上手は、聞き上手」を実践するようにします。

・簡略に話す

子どもを前にしての話は、要点をまとめて短めに話すことがポイントです。あれもこれもの長話は嫌われ、大切なことが定着しません。細かいことでも伝えなければならないことは事前に箇条書に整理し、相手側の年齢や学年、活動内容により項目を絞り話すようにします。

・表現を正しく、わかりやすく

植物や料理方法などの名称・用語の説明は正しくします。参加者の年齢に応じ分かりやすく言い換えますが、「正しく、わかりやすく」することが大切です。大切な事項は事前に整理し、メモなど文章にしておくようにします。

【分かりやすく説明する例（稲作体験の場合）】

・稲の生育の説明で、「分けつ」という用語がありますが、「分けつ」と説明しても理解してもらえません。図表などを示し、中心の茎の根元から新しい茎が生まれますという説明をするなど工夫が必要です。

・田植え体験などで、1回に植える本数は3～4本が適当ですが、どうしても多く植えてしまいます。そのような場合には、たくさん植えると、見た目にはいいが稲を刈るときには、藁が多くなって実が少なくなると説明すると、理解してもらいやすくなります。

・聞きやすく

日本語は語尾のアクセントにより肯定にも否定にも聞こえる特徴がありますので、口を大きく開いて、語尾をはっきり表現すると、聞きやすい言葉になります。

・共通の話題を持つ

子どもたちの前に立ったら、明るい表情で全体を見まわし、挨拶の後、まず参加者共通の話題を見つけ話すようにします。子どもたちの共通の話題は、スポーツ、学校生活、友人、テレビ、ゲーム、食べ物など様々あります。

・一体感を持つ

体験活動を、「教えてやる」とか「世話をする」という意識ではなく、一緒に楽しむという気持ちで話すようにします。思いやりの気持ちで一体感が持てるような話し方が歓迎されます。

【子どもたちを集中させるポイント】

子どもたちを「集中」させることはなかなか難しいことですが、「ポイント」を押さえると、子どもたちの反応は良くなります。

子どもたちの「集中」を妨げる話し方	「集中」させるためのポイント
話し方が一本調子でメリハリがないため、子どもの集中力が持続しない	・声に抑揚をつける。 ・話しに間（ま）をつくる。 ・身振り手振りをつけるなど、大きなジェスチャーで話す。 ・話ばかりを長く続けないで、体験活動に応じた教材をなるべくたくさん使って、子どもに興味を持たせる。
言葉が難解で理解しにくい	・子どもにわかりやすい言葉を使う。
同じことを何回も説明するので、飽きてしまう	・事前に話す項目を決めておく。
話の内容があっちこっちに飛んで、話の趣旨が見えない	・事前に話す内容を考え、強調したいポイントなどを整理してから話す。
声が聞き取りづらく、何を話しているのか分からない	・話す場所（屋外、教室など）に応じた声で話す。声が通らない場合は、マイクなどを使用する。
聞き手の体勢が悪い	・長時間話をする時には、楽な姿勢をとれるようにする。また、「暑い」「寒い」「まぶしい」といった環境にも配慮する。
指示の内容が不十分	・子どもたちが何をどうすれば良いのかを、具体的に説明する。
誰に対して話をしているのか分からない	・子どもひとりひとりに名札を着け、名前で呼ぶようにする。 ・人の目を見て話す。

②アイスブレーキング

子どもと子ども、子どもと大人など、初めて出会った人同士がスムーズに活動に入れるようなきっかけや動機づくりの技法を「アイスブレーキング」といいます。準備体操のようなものと考えてください。お互いの緊張を和らげたり、意見が述べやすい雰囲気をつくるために行います。
対象人数は、最大でも40名までが限度でしょう。ペアで行うものもあれば、5から6人の小グループになったり、全体でやるものもあり、方法もいろいろあります。

～自己紹介はアイスブレーキング～

参加者は初めての場に行く時とても不安になります。それは、どんな人がメンバーなのか、その集団は果たして私を受け入れてくれるのか、心配になるからです。

子どもたちも同じです。どんな先生かということももちろん関心事でしょうが、どんな友だちがいるのか、仲良くしてくれる子はいるのか、不安でいっぱいのはずです。

そこで、ひとりひとりが自己紹介をし合い、硬い雰囲気を柔らかくすることが大事です。人間関係作りのワークでは、これをアイスブレーキングといいます。まさに、「氷を溶かす」です。

体験学習を始める前に、下記のような自己紹介によるアイスブレーキングをしてみてはどうでしょう。

★★★自己紹介★★★

「自分の好きなこと」
「得意なこと」
「ひとことでいえば、どんな子」
「呼んでほしい呼び名」

など、なんでもスピーチしてもらいます。

スピーチの順番は、友だちの輪のように、スピーチを終わった子が次の子を指名するというふうにします。

みんな自己紹介し終わるのに時間がかかりますが、とてもなごやかな雰囲気になり終始、笑いの絶えない、いい雰囲気になります。

ー参考資料ー

（1）食育基本法

公布:平成17年6月17日法律第63号
施行:平成17年7月15日

食育基本法

前文
第一章　総則（第一条―第十五条）
第二章　食育推進基本計画等（第十六条―第十八条）
第三章　基本的施策（第十九条―第二十五条）
第四章　食育推進会議等（第二十六条―第三十三条）
附則

二十一世紀における我が国の発展のためには、子どもたちが健全な心と身体を培い、未来や国際社会に向かって羽ばたくことができるようにするとともに、すべての国民が心身の健康を確保し、生涯にわたって生き生きと暮らすことができるようにすることが大切である。

子どもたちが豊かな人間性をはぐくみ、生きる力を身に付けていくためには、何よりも「食」が重要である。今、改めて、食育を、生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきものと位置付けるとともに、様々な経験を通じて「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。もとより、食育はあらゆる世代の国民に必要なものであるが、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んでいく基礎となるものである。

一方、社会経済情勢がめまぐるしく変化し、日々忙しい生活を送る中で、人々は、毎日の「食」の大切さを忘れがちである。国民の食生活においては、栄養の偏り、不規則な食事、肥満や生活習慣病の増加、過度の痩身志向などの問題に加え、新たな「食」の安全上の問題や、「食」の海外への依存の問題が生じており、「食」に関する情報が社会に氾濫する中で、人々は、食生活の改善の面からも、「食」の安全の確保の面からも、自ら「食」のあり方を学ぶことが求められている。また、豊かな緑と水に恵まれた自然の下で先人からはぐくまれてきた、地域の多様性と豊かな味覚や文化の香りあふれる日本の「食」が失われる危機にある。

こうした「食」をめぐる環境の変化の中で、国民の「食」に関する考え方を育て、健全な食生活を実現することが求められるとともに、都市と農山漁村の共生・対流を進め、「食」に関する消費者と生産者との信頼関係を構築して、地域社会の活性化、豊かな食文化の継承及び発展、環境と調和のとれた食料の生産及び消費の推進並びに食料自給率の向上に寄与することが期待されている。

国民一人一人が「食」について改めて意識を高め、自然の恩恵や「食」に関わる人々の様々な活動への感謝の念や理解を深めつつ、「食」に関して信頼できる情報に基づく適切な判断を行う能力を身に付けることによって、心身の健康を増進する健全な食生活を実践するために、今こそ、家庭、学校、保育所、地域等を中心に、国民運動として、食育の推進に取り組んでいくことが、我々に課せられている課題である。さらに、食育の推進に関する我が国の取組が、海外との交流等を通じて食育に関して国際的に貢献することにつながることも期待される。

ここに、食育について、基本理念を明らかにしてその方向性を示し、国、地方公共団体及び国民の食育の推進に関する取組を総合的かつ計画的に推進するため、この法律を制定する。

第一章　総則

（目的）

第一条　この法律は、近年における国民の食生活をめぐる環境の変化に伴い、国民が生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性をはぐくむための食育を推進することが緊要な課題となっていることにかんがみ、食育に関し、基本理念を定め、及び国、地方公共団体等の責務を明らかにするとともに、食育に関する施策の基本となる事項を定めることにより、食育に関する施策を総合的かつ計画的に推進し、もって現在及び将来にわたる健康で文化的な国民の生活と豊かで活力ある社会の実現に寄与することを目的とする。

（国民の心身の健康の増進と豊かな人間形成）

第二条　食育は、食に関する適切な判断力を養い、生涯にわたって健全な食生活を実現することにより、国民の心身の健康の増進と豊かな人間形成に資することを旨として、行われなければならない。

（食に関する感謝の念と理解）

第三条　食育の推進に当たっては、国民の食生活が、自然の恩恵の上に成り立っており、また、食に関わる人々の様々な活動に支えられていることについて、感謝の念や理解が深まるよう配慮されなければならない。

（食育推進運動の展開）

第四条　食育を推進するための活動は、国民、民間団体等の自発的意思を尊重し、地域の特性に配慮し、地域住民その他の社会を構成する多様な主体の参加と協力を得るものとするとともに、その連携を図りつつ、あまねく全国において展開されなければならない。

（子どもの食育における保護者、教育関係者等の役割）

第五条　食育は、父母その他の保護者にあっては、家庭が食育において重要な役割を有していることを認識するとともに、子どもの教育、保育等を行う者にあっては、教育、保育等における食育の重要性を十分自覚し、積極的に子どもの食育の推進に関する活動に取り組むこととなるよう、行われなければならない。

（食に関する体験活動と食育推進活動の実践）

第六条　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、食料の生産から消費等に至る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ことにより、食に関する理解を深めることを旨として、行われなければならない。

（伝統的な食文化、環境と調和した生産等への配意及び農山漁村の活性化と食料自給率の向上への貢献）
第七条　食育は、我が国の伝統のある優れた食文化、地域の特性を生かした食生活、環境と調和のとれた食料の生産とその消費等に配意し、我が国の食料の需要及び供給の状況についての国民の理解を深めるとともに、食料の生産者と消費者との交流等を図ることにより、農山漁村の活性化と我が国の食料自給率の向上に資するよう、推進されなければならない。
（食品の安全性の確保等における食育の役割）
第八条　食育は、食品の安全性が確保され安心して消費できることが健全な食生活の基礎であることにかんがみ、食品の安全性をはじめとする食に関する幅広い情報の提供及びこれについての意見交換が、食に関する知識と理解を深め、国民の適切な食生活の実践に資することを旨として、国際的な連携を図りつつ積極的に行われなければならない。
（国の責務）
第九条　国は、第二条から前条までに定める食育に関する基本理念（以下「基本理念」という。）にのっとり、食育の推進に関する施策を総合的かつ計画的に策定し、及び実施する責務を有する。
（地方公共団体の責務）
第十条　地方公共団体は、基本理念にのっとり、食育の推進に関し、国との連携を図りつつ、その地方公共団体の区域の特性を生かした自主的な施策を策定し、及び実施する責務を有する。
（教育関係者等及び農林漁業者等の責務）
第十一条　教育並びに保育、介護その他の社会福祉、医療及び保健（以下「教育等」という。）に関する職務に従事する者並びに教育等に関する関係機関及び関係団体（以下「教育関係者等」という。）は、食に関する関心及び理解の増進に果たすべき重要な役割にかんがみ、基本理念にのっとり、あらゆる機会とあらゆる場所を利用して、積極的に食育を推進するよう努めるとともに、他の者の行う食育の推進に関する活動に協力するよう努めるものとする。
2　農林漁業者及び農林漁業に関する団体（以下「農林漁業者等」という。）は、農林漁業に関する体験活動等が食に関する国民の関心及び理解を増進する上で重要な意義を有することにかんがみ、基本理念にのっとり、農林漁業に関する多様な体験の機会を積極的に提供し、自然の恩恵と食に関わる人々の活動の重要性について、国民の理解が深まるよう努めるとともに、教育関係者等と相互に連携して食育の推進に関する活動を行うよう努めるものとする。
（食品関連事業者等の責務）
第十二条　食品の製造、加工、流通、販売又は食事の提供を行う事業者及びその組織する団体（以下「食品関連事業者等」という。）は、基本理念にのっとり、その事業活動に関し、自主的かつ積極的に食育の推進に自ら努めるとともに、国又は地方公共団体が実施する食育の推進に関する施策その他の食育の推進に関する活動に協力するよう努めるものとする。
（国民の責務）
第十三条　国民は、家庭、学校、保育所、地域その他の社会のあらゆる分野において、基本理念にのっとり、生涯にわたり健全な食生活の実現に自ら努めるとともに、食育の推進に寄与するよう努めるものとする。
（法制上の措置等）
第十四条　政府は、食育の推進に関する施策を実施するため必要な法制上又は財政上の措置その他の措置を講じなければならない。
（年次報告）
第十五条　政府は、毎年、国会に、政府が食育の推進に関して講じた施策に関する報告書を提出しなければならない。

第二章　食育推進基本計画等

（食育推進基本計画）
第十六条　食育推進会議は、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、食育推進基本計画を作成するものとする。
2　食育推進基本計画は、次に掲げる事項について定めるものとする。
一　食育の推進に関する施策についての基本的な方針
二　食育の推進の目標に関する事項
三　国民等の行う自発的な食育推進活動等の総合的な促進に関する事項
四　前三号に掲げるもののほか、食育の推進に関する施策を総合的かつ計画的に推進するために必要な事項
3　食育推進会議は、第一項の規定により食育推進基本計画を作成したときは、速やかにこれを内閣総理大臣に報告し、及び関係行政機関の長に通知するとともに、その要旨を公表しなければならない。
4　前項の規定は、食育推進基本計画の変更について準用する。
（都道府県食育推進計画）
第十七条　都道府県は、食育推進基本計画を基本として、当該都道府県の区域内における食育の推進に関する施策についての計画（以下「都道府県食育推進計画」という。）を作成するよう努めなければならない。
2　都道府県（都道府県食育推進会議が置かれている都道府県にあっては、都道府県食育推進会議）は、都道府県食育推進計画を作成し、又は変更したときは、速やかに、その要旨を公表しなければならない。
（市町村食育推進計画）
第十八条　市町村は、食育推進基本計画（都道府県食育推進計画が作成されているときは、食育推進基本計画及び都道府県食育推進計画）を基本として、当該市町村の区域内における食育の推進に関する施策についての計画（以下「市町村食育推進計画」という。）を作成するよう努めなければならない。

2　市町村（市町村食育推進会議が置かれている市町村にあっては、市町村食育推進会議）は、市町村食育推進計画を作成し、又は変更したときは、速やかに、その要旨を公表しなければならない。

第三章　基本的施策

（家庭における食育の推進）

第十九条　国及び地方公共団体は、父母その他の保護者及び子どもの食に対する関心及び理解を深め、健全な食習慣の確立に資するよう、親子で参加する料理教室その他の食事についての望ましい習慣を学びながら食を楽しむ機会の提供、健康美に関する知識の啓発その他の適切な栄養管理に関する知識の普及及び情報の提供、妊産婦に対する栄養指導又は乳幼児をはじめとする子どもを対象とする発達段階に応じた栄養指導その他の家庭における食育の推進を支援するために必要な施策を講ずるものとする。

（学校、保育所等における食育の推進）

第二十条　国及び地方公共団体は、学校、保育所等において魅力ある食育の推進に関する活動を効果的に促進することにより子どもの健全な食生活の実現及び健全な心身の成長が図られるよう、学校、保育所等における食育の推進のための指針の作成に関する支援、食育の指導にふさわしい教職員の設置及び指導的立場にある者の食育の推進において果たすべき役割についての意識の啓発その他の食育に関する指導体制の整備、学校、保育所等又は地域の特色を生かした学校給食等の実施、教育の一環として行われる農場等における実習、食品の調理、食品廃棄物の再生利用等様々な体験活動を通じた子どもの食に関する理解の促進、過度の痩身又は肥満の心身の健康に及ぼす影響等についての知識の啓発その他必要な施策を講ずるものとする。

（地域における食生活の改善のための取組の推進）

第二十一条　国及び地方公共団体は、地域において、栄養、食習慣、食料の消費等に関する食生活の改善を推進し、生活習慣病を予防して健康を増進するため、健全な食生活に関する指針の策定及び普及啓発、地域における食育の推進に関する専門的知識を有する者の養成及び資質の向上並びにその活用、保健所、市町村保健センター、医療機関等における食育に関する普及及び啓発活動の推進、医学教育等における食育に関する指導の充実、食品関連事業者等が行う食育の推進のための活動への支援等必要な施策を講ずるものとする。

（食育推進運動の展開）

第二十二条　国及び地方公共団体は、国民、教育関係者等、農林漁業者等、食品関連事業者等その他の事業者若しくはその組織する団体又は消費生活の安定及び向上等のための活動を行う民間の団体が自発的に行う食育の推進に関する活動が、地域の特性を生かしつつ、相互に緊密な連携協力を図りながらあまねく全国において展開されるようにするとともに、関係者相互間の情報及び意見の交換が促進されるよう、食育の推進に関する普及啓発を図るための行事の実施、重点的かつ効果的に食育の推進に関する活動を推進するための期間の指定その他必要な施策を講ずるものとする。

2　国及び地方公共団体は、食育の推進に当たっては、食生活の改善のための活動その他の食育の推進に関する活動に携わるボランティアが果たしている役割の重要性にかんがみ、これらのボランティアとの連携協力を図りながら、その活動の充実が図られるよう必要な施策を講ずるものとする。

（生産者と消費者との交流の促進、環境と調和のとれた農林漁業の活性化等）

第二十三条　国及び地方公共団体は、生産者と消費者との間の交流の促進等により、生産者と消費者との信頼関係を構築し、食品の安全性の確保、食料資源の有効な利用の促進及び国民の食に対する理解と関心の増進を図るとともに、環境と調和のとれた農林漁業の活性化に資するため、農林水産物の生産、食品の製造、流通等における体験活動の促進、農林水産物の生産された地域内の学校給食等における利用その他のその地域内における消費の促進、創意工夫を生かした食品廃棄物の発生の抑制及び再生利用等必要な施策を講ずるものとする。

（食文化の継承のための活動への支援等）

第二十四条　国及び地方公共団体は、伝統的な行事や作法と結びついた食文化、地域の特色ある食文化等我が国の伝統のある優れた食文化の継承を推進するため、これらに関する啓発及び知識の普及その他の必要な施策を講ずるものとする。

（食品の安全性、栄養その他の食生活に関する調査、研究、情報の提供及び国際交流の推進）

第二十五条　国及び地方公共団体は、すべての世代の国民の適切な食生活の選択に資するよう、国民の食生活に関し、食品の安全性、栄養、食習慣、食料の生産、流通及び消費並びに食品廃棄物の発生及びその再生利用の状況等について調査及び研究を行うとともに、必要な各種の情報の収集、整理及び提供、データベースの整備その他食に関する正確な情報を迅速に提供するために必要な施策を講ずるものとする。

2　国及び地方公共団体は、食育の推進に資するため、海外における食品の安全性、栄養、食習慣等の食生活に関する情報の収集、食育に関する研究者等の国際的交流、食育の推進に関する活動についての情報交換その他国際交流の推進のために必要な施策を講ずるものとする。

第四章　食育推進会議等

（食育推進会議の設置及び所掌事務）

第二十六条　内閣府に、食育推進会議を置く。

2　食育推進会議は、次に掲げる事務をつかさどる。

一　食育推進基本計画を作成し、及びその実施を推進すること。

二　前号に掲げるもののほか、食育の推進に関する重要事項について審議し、及び食育の推進に関する施策の実施を推進すること。

（組織）

第二十七条　食育推進会議は、会長及び委員二十五人以内をもって組織する。

（会長）

第二十八条　会長は、内閣総理大臣をもって充てる。

2　会長は、会務を総理する。

3　会長に事故があるときは、あらかじめその指名する委員がその職務を代理する。

（委員）

第二十九条　委員は、次に掲げる者をもって充てる。

一　内閣府設置法（平成十一年法律第八十九号）第九条第一項に規定する特命担当大臣であって、同項の規定により命を受けて同法第四条第一項第十七号に掲げる事項に関する事務及び同条第三項第二十七号の三に掲げる事務を掌理するもの（次号において「食育担当大臣」という。）

二　食育担当大臣以外の国務大臣のうちから、内閣総理大臣が指定する者

三　食育に関して十分な知識と経験を有する者のうちから、内閣総理大臣が任命する者

2　前項第三号の委員は、非常勤とする。

（委員の任期）

第三十条　前条第一項第三号の委員の任期は、二年とする。ただし、補欠の委員の任期は、前任者の残任期間とする。

2　前条第一項第三号の委員は、再任されることができる。

（政令への委任）

第三十一条　この章に定めるもののほか、食育推進会議の組織及び運営に関し必要な事項は、政令で定める。

（都道府県食育推進会議）

第三十二条　都道府県は、その都道府県の区域における食育の推進に関して、都道府県食育推進計画の作成及びその実施の推進のため、条例で定めるところにより、都道府県食育推進会議を置くことができる。

2　都道府県食育推進会議の組織及び運営に関し必要な事項は、都道府県の条例で定める。

（市町村食育推進会議）

第三十三条　市町村は、その市町村の区域における食育の推進に関して、市町村食育推進計画の作成及びその実施の推進のため、条例で定めるところにより、市町村食育推進会議を置くことができる。

2　市町村食育推進会議の組織及び運営に関し必要な事項は、市町村の条例で定める。

附　則　抄

（施行期日）

第一条　この法律は、公布の日から起算して一月を超えない範囲内において政令で定める日から施行する。

（2）次世代育成支援対策推進法の概要

我が国における急速な少子化の進行等を踏まえ、次代の社会を担う子どもが健やかに生まれ、かつ、育成される環境の整備を図るため、次世代育成支援対策について、基本理念を定めるとともに、国による行動計画策定指針並びに地方公共団体及び事業主による行動計画の策定等の次世代育成支援対策を迅速かつ重点的に推進するために必要な措置を講ずる。

1　概要

（1）目的、国・地方公共団体・事業主・国民の責務　等

（2）基本理念

次世代育成支援対策は、保護者が子育てについての第一義的な責任を有するという基本的認識の下に、家庭その他の場において、子育ての意義についての理解が深められ、かつ、子育てに伴う喜びが実感されるように配慮して行われなければならないこととする。

（3）行動計画

①　行動計画策定指針

主務大臣は、基本理念にのっとり、地方公共団体及び事業主が行動計画を策定するに当たって拠るべき指針を策定すること。

②　地方公共団体の行動計画

市町村及び都道府県は、①の行動計画策定指針に即して、地域における子育て支援、親子の健康の確保、教育環境の整備、子育て家庭に適した居住環境の確保、仕事と家庭の両立等について、目標、目標達成のために講ずる措置の内容等を記載した行動計画を策定すること。

③　事業主の行動計画

ア　一般事業主行動計画

・事業主は、従業員の仕事と家庭の両立等に関し、①の行動計画策定指針に即して、目標、目標達成のために事業主が講じる措置の内容等を記載した行動計画を策定すること。

・事業主からの申請に基づき、行動計画に記載された目標を達成したこと等の基準に適合する一般事業主を認定すること。

・厚生労働大臣の承認を受けた中小事業主がその構成員からの委託を受けて労働者の募集に従事する場合の職業安定法の特例を定めること。

イ　特定事業主行動計画

国及び地方公共団体の機関は、職員の仕事と家庭の両立等に関し、①の行動計画策定指針に即して、目標、目標達成のために講じる措置の内容等を記載した行動計画を策定・公表すること。

（4）次世代育成支援対策推進センター

事業主の団体を「次世代育成支援対策センター」として指定し、行動計画の策定・実施を支援すること。

（5）次世代育成支援対策地域協議会

地方公共団体、事業主、住民その他の次世代育成支援対策の推進を図るための活動を行う者は、次世代育成支援対策地域協議会を組織することができること。

2　施行期日等

公布の日から施行。ただし、1の（3）①の行動計画策定指針の策定は、公布の日から6月以内の政令で定める日から、1の（3）②の地方公共団体の行動計画及び1の（3）③の事業主の行動計画の策定は平成17年4月1日から施行。なお、本法は、平成27年3月31日までの時限立法である。

（3）行動計画策定指針における「食育」の推進

行動計画策定指針（抄）
（平成15年8月22日　関係7大臣連名告示）

一　背景及び主旨
二　次世代育成支援対策の実施に関する基本的な事項
三　市町村行動計画及び都道府県行動計画の策定に関する基本的な事項
四　市町村行動計画及び都道府県行動計画の内容に関する事項
1　市町村行動計画
（1）地域における子育て支援
（2）母性並びに乳児及び乳児等の健康の確保及び推進
ア　子どもや母親の健康の確保
イ　「食育」の推進
朝食欠食等の食習慣の乱れや思春期やせに見られるような心と身体の健康問題が生じている現状にかんがみ、乳幼児からの正しい食事の摂り方や望ましい食習慣の定着及び食を通じた豊かな人間性の形成・家族関係づくりによる心身の健全育成を図るため、保健分野や教育分野を始めとする様々な分野が連携しつつ、乳幼児期から思春期まで発達段階に応じた食に関する学習の機会や情報提供を進めるとともに、保育所の調理室等を活用した食事づくり等の体験活動や子ども参加型の取組を進めることが必要である。
また、低出生体重児の増加等を踏まえ、母性の健康の確保を図る必要があることから、妊娠前からの適切な食生活の重要性を含め、妊産婦等を対象とした食に関する学習の機会や情報提供を進めることが必要である。
ウ　思春期保健対策の充実
エ　小児医療の充実
（3）子どもの心身の健やかな成長に資する教育環境の整備
（4）子育てを支援する生活環境の整備
（5）職業生活と家庭生活との両立の推進
（6）子ども等の安全の確保
（7）要保護児童への対応などきめ細かな取組の推進
2　都道府県行動計画
（1）地域における子育て支援
（2）母性並びに乳児及び幼児等の健康の確保及び増進
ア　子どもや母親の健康の確保
イ　「食育」の推進
乳幼児期からの正しい食事の摂り方や望ましい食習慣の定着、食を通じた豊かな人間性の形成・家族関係づくりによる心身の健全育成を図るとともに、母性の健康の確保を図るため、「食育」について地域社会全体で推進する必要があることから、保健分野や教育分野を始めとする様々な分野が連携しつつ、専門的・広域的観点からの情報収集及び調査研究を進め、効果的な情報提供の体制を整備するとともに、食に関する関係機関等のネットワークづくりを進めることが必要である。
ウ　思春期保健対策の充実
エ　小児医療の充実
（3）子どもの心身の健やかな成長に資する教育環境の整備
（4）子育てを支援する生活環境の整備
（5）職業生活と家庭生活との両立の推進
（6）子ども等の安全の確保
（7）要保護児童への対応などきめ細かな取組の推進
5　一般事業主行動計画の策定に関する基本的な事項
6　一般事業主行動計画の内容に関する事項
7　特定事業主行動計画の策定に関する基本的な事項
8　特定事業主行動計画の内容に関する事項

（4）楽しく食べる子どもに ～食からはじまる健やかガイド～（抜粋）

平成16年２月
厚生労働省
雇用均等・児童家庭局

◆食を通じた子どもの健全育成のねらい及び目標

1）食を通じた子どもの健全育成のねらい

現在をいきいきと生き、かつ生涯にわたって健康で質の高い生活を送る基本としての食を営む力を育てるとともに、それを支援する環境づくりを進めること。

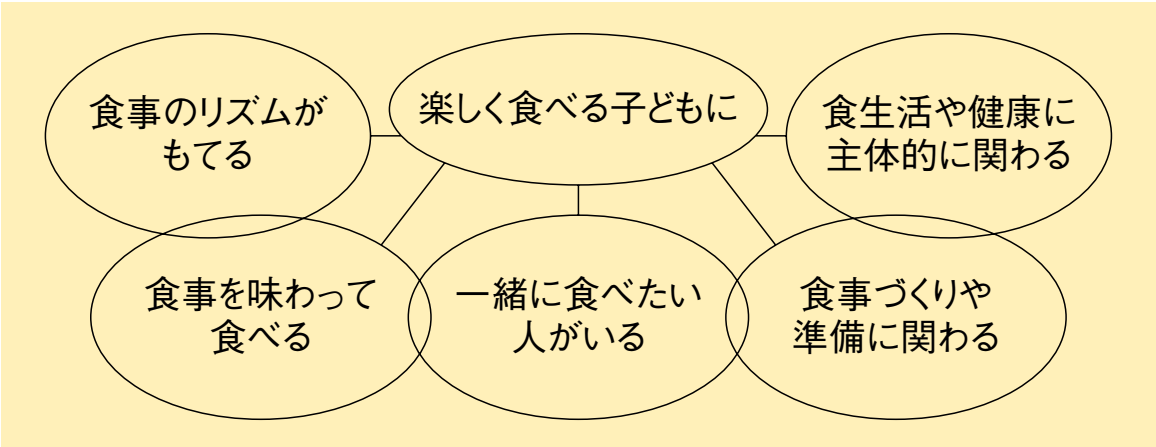
食べることは生きるための基本であり、子どもの健やかな心と身体の発達に欠かせないものです。

子どもの健やかな心と身体を育むためには、「なにを」「どれだけ」食べるかということとともに、「いつ」「どこで」「誰と」「どのように」食べるかということが、重要になります。人との関わりも含め、これらのほどよいバランスが、心地よい食卓を作り出し、心の安定をもたらし、健康な食習慣の基礎になっていきます。またそうした安定した状態のなかで、食べるという自分の欲求に基づき行動しその結果から学ぶ自発的体験を繰り返し行うことで、子どもの主体性が育まれることにもなります。

乳幼児期から、発育・発達段階に応じた豊かな食の体験を積み重ねていくことによって、生涯にわたって健康でいきいきとした生活を送る基本としての食を営む力が育まれていきます。

また、食べることは、すべての子どもが、家庭、保育所、幼稚園、学校、地域等さまざまな環境との関わりのなかで、毎日行う営みです。すべての子どもが、豊かな食の体験を積み重ねていくことができるように、個々の場での取組を充実させていくとともに、関連する機関が連携して、子どもの成長に応じた取組を推進していく必要があります。

2）食を通じた子どもの健全育成の目標



子どもは発育・発達の過程にあり、日々成長し、その生活や行動も変化していきます。一方、「食」は、味わって食べたり、食事を作ったり準備をしたり、そのなかで人と関わったり、食に関する情報を得て利用したりと、さまざまな行動の組み合わせによって営まれるものであり、食べ物や料理は、生産・流通・調理のさまざまな課程を経て、食卓にのぼるのであり、地域や季節によっても異なるといったように、実に多様な広がりをもっています。

したがって、「食を通じた子どもの健全育成」は、子どもが、広がりをもった「食」に関わりながら成長し、「楽しく食べる子ども」になっていくことを目指します。

楽しく食べることは、生活の質（QOL）の向上につながるものであり、身体的、精神的、社会的健康につながるものです。また、こどもにおいて、食事の楽しさは、食欲や健康状態、食事内容、一緒に食べる人、食事の手伝いといったことと関連しており、食生活全体の良好な状態を示す指標の一つと考えられます[1)]。

「楽しく食べる子ども」に成長していくために、具体的に下記の5つの子どもの姿を目標とします。

●食事のリズムがもてる子どもになるには、空腹感や食欲を感じ、それを適切に満たす心地よさを経験することが重要です。生活全体との関わりが大きいので、家庭、保育所、幼稚園、学校、塾など、子どもが食事時間を過ごしたり、その可能性のある機関が連携して環境を整える必要があります。

●食事を味わって食べる子どもになるには、離乳期からいろいろな食品に親しみ、見て、触って、自分で食べようとする意欲を大切に、味覚など五感を使っておいしさの発見を繰り返す経験が重要です。

●一緒に食べたい人がいる子どもになるには、家庭や仲間などとの和やかな食事を経験することにより、安心感や信頼感を深めていくことが重要です。安心感や信頼感をもつことで、人や社会との関わりを広げていくことができます。

●食事づくりや準備に関わる子どもになるには、子どもの周りに食事づくりに関わる魅力的な活動を増やし、ときには家族や仲間のために作ったり準備したりすることで満足感や達成感を得る経験も必要です。

●食生活や健康に主体的に関わる子どもになるには、幼児期から食事づくりや食事場面だけでなく、遊びや絵本などを通して食べ物や身体のことを話題にする経験を増やし、思春期には自分の身体や健康を大切にする態度を身につけ、食に関する活動への参加など情報のアンテナを社会に広げるようにします。

これからの目標とする子どもの姿は、それぞれに独立したものではなく、関連し合うものであり、それらが統合されて一人の子どもとして成長していくことを目標とします。

〈参考文献〉

1）足立己幸（主任研究者）：平成14年度児童環境づくり等総合研究事業報告書「地域で支える児童参加型食育プログラムの開発に関する報告書」P7-17

表　発育・発達過程に関わる主な特徴

授乳期　／　離乳期 ―― 幼児期 ―― (学童期) ―― 思春期 ――

心と身体の健康

著しい身体発達・感覚機能等の発達
脳・神経系の急速な発達 → 身長成長速度最大
生殖機能の発達
精神的な不安・動揺 →

体力・運動能力の向上 →

味覚の形成・
咀嚼機能の発達
言語の発達

生理的要求の充足 → 生活リズムの形成 →

望ましい生活習慣の形成、確立 →

健康観の形成、確立 →

安心感・基本的信頼感の確立 → できることを増やし、達成感・満足感を味わう → 自分への自信を高める

人との関わり

〈関係性の拡大・深化〉

親子・兄弟姉妹・家族 →

仲間・友人（親友） →

社会 →

食のスキル

哺乳 → 固形食への移行

手づかみ食べ → スプーン・箸などの使用

食べ方の模倣 →

食べる欲求の表出 → 自分で食べる量の調節 → 自分に見合った食事量の理解、実践 →

食事・栄養バランスの理解、実践 →

食材から、調理、食卓までのプロセスの理解 →

食事観の形成、確立 →

食に関する情報に対する対処 →

食べ物の自己選択 →

食の文化と環境

〈食べ物の種類の拡大・料理の多様化〉

食べ方、食具の使い方の形成 → 食事マナーの獲得

食べ物の育ちへの関心 → 食料生産・流通への理解 →

居住地域内の生産物への関心 → 他地域や外国の生産物への関心

居住地域内の食文化への関心 → 他地域や外国の食文化への関心

〈場の拡大・関わり方の積極化〉

家庭 →

保育所・幼稚園 → 学校 →

塾など →

放課後児童クラブ・児童館など →

コンビニエンス・ストア、ファストフード店など →

地域 →

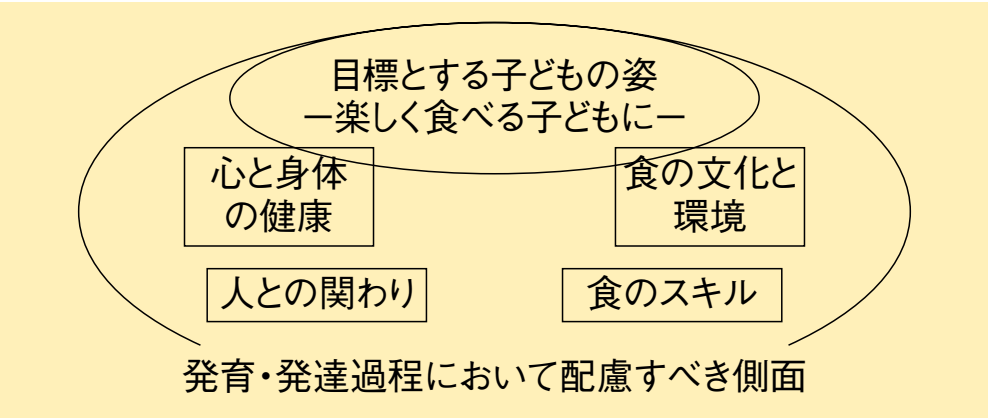
テレビ、雑誌、広告など →

〈食に関する情報の拡大・関わり方の積極化〉

◆食を通じた子どもの健全育成からみた発育・発達過程に関わる特徴

食を通じた子どもの健全育成の観点からは、食行動の発達だけではなく、身体的・精神的・社会的発達を含め、子どもを統合的にとらえていくことが必要となります。また、授乳期から思春期にかけて、それらがどう変化していくのか、子どもの成長を見通して、その特徴を踏まえた食に関する取組を進めていくことが求められます。

目標とする「楽しく食べる子ども」とは、下図のように、「心と身体の健康」を保ち、「人との関わり」を通して社会的健康を培いながら、「食の文化と環境」との関わりのなかで、いきいきとした生活を送るために必要な「食のスキル」を身につけていく子どもの姿です。



したがって、発育・発達過程における特徴については、さまざまな側面から多くの要素があげられますが、ここでは、「食を営む力」を育てるために、特に配慮すべき側面として、「心と身体の健康」「人との関わり」「食のスキル」「食の文化と環境」に注目しました。それぞれの側面における発育・発達過程に関わる主な特徴についてまとめたのが、表（P122）です。乳児期（授乳期・離乳期）から思春期にかけて、その特徴がわかるように示していますが、その一つひとつの内容や位置関係は確定的なものではなく、あくまでも目安の一つとなるものです。特に、学童期と思春期については、身長成長速度が最大になる時期が早くなっていること、その個人差も大きいことなどから、その区分を明確にすることは困難です。このため表（P122）では学童期を括弧で示しています。

1）心と身体の健康

子どもの発育・発達過程において、心と身体の健康な状態を確保することは基本です。

乳児期には、身体発育や視覚、聴覚などの感覚機能の発達が著しく、脳・神経系の急速な発達がみられます。これらの発達は、周りの大人とのあたたかく豊かな相互応答的な関係のなかで順調に促され、そのなかで安心感や基本的信頼感を育んでいきます。

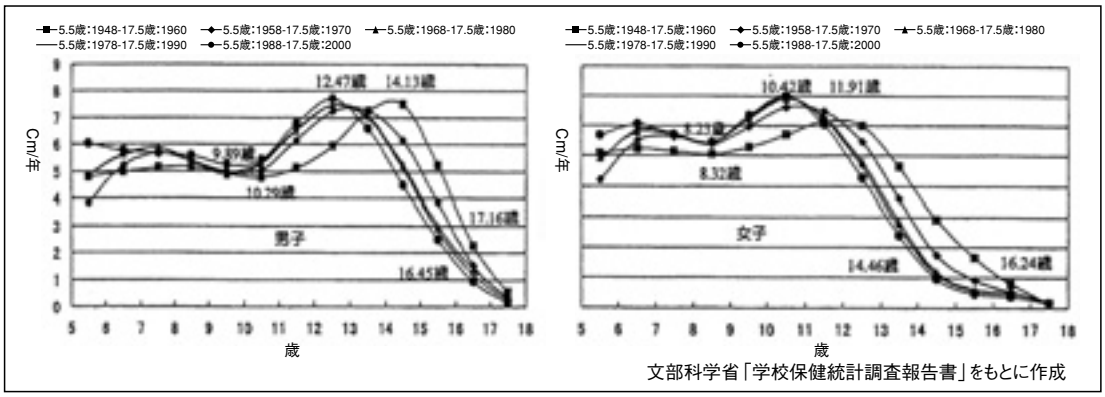
生命を維持し、生活の安定を図るためには、一人ひとりの子どもの生活のリズムを重視して、食欲などの生理的欲求を満たすことが重要になります。また、離乳完了期頃には、午後の睡眠が1回程度となり、睡眠、食事、遊びなどの活動にメリハリが出てきます。この時期に、十分遊び、1日3回の食事と間食（2回程度）を規則的にする環境を整えることで、おなかがすくリズムを経験することができ、それを繰り返していくことで生活リズムが形成されていきます。

乳児期から幼児期にかけては、さまざまな食べ物を味わうことによって味覚や、咀嚼機能が発達します。また、歩き始め、言葉を話すようになり、周囲の書物に対する好奇心が強くなっていきます。

思春期には、身長成長速度が最大となり、生殖機能の発達もみられ、精神的な不安や動揺が起こりやすい時期です。特に、身長成長速度が最大となる年齢について、ここ40年の推移をみてみると、男女ともに若年齢化の傾向にあり、成長促進現象発来年齢（思春期の開始年齢）は男子で9.89歳、女子で8.23歳となっています。（次項（注）参照）学童期の後半は思春期に該当することになります。

特に、心の健康のためには、安心感や基本的信頼感のもとに、できることを増やし、達成感や満足感を味わいながら、自分への自信を高めていくことが重要となります。

（注）最大身長成長速度を示す年齢を指標にした戦後の思春期若年化



資料：村田光範、伊藤けい子「学齢期小児の適正体格について」Auxology（成長学）、9:90-91（2003）

2）人とのかかわり

子どもの発達は、子どもと環境との相互作用を通して進み、環境のなかでも最も重要なのが、「人との関わり」です。

人との関わりによって、安心感や信頼感が育まれ、それによって関係性が拡大し、深化していきます。親子、兄弟姉妹といった家族関係から、信頼できる大人を仲立ちとして少しずつ仲間関係が広がっていきます。学童期以降は、仲間意識がだんだん強くなり、親しい友人が重要な存在になっていきます。さらに人との関わりは、社会との関わりへと発展していきます。

3）食のスキル

「食のスキル」は、食を営むのに必要な能力のことです。それは食べ方や食事づくりの技術だけではなく、食に関する情報への対処のしかた、自分にあった適切な食べ物の選択、一緒に食べる人への気遣いなど、食事全体を構想し、実践できる力のことです。

授乳期には哺乳によって必要な栄養量を確保し、離乳期には、離乳食を通して舌や歯茎で食べるなど咀嚼機能の発達を促しながら、固形食へと移行していきます。また、手づかみで食べることによって、手指と口の動きの協調運動を獲得して、スプーンやフォーク、箸など食具を使って食べることへと進んでいきます。周りの大人の食べ方も見て、模倣していきます。

授乳期には、空腹感を“泣く”ことで表出し、おなかいっぱい飲んで空腹感を満たします。これが食欲を育む原点となります。離乳期や幼児期においても、用意された食事の中から、自分で食べる量を確認し調節していくことで、空腹感を満たす量やその心地よさを体感していきます。

学童期以降は、さまざまな学習を通して、栄養バランスや食材から調理、食卓までのプロセスなど食に関する幅広い知識を習得し、理解を深めていきます。自分の周りに数多く存在する食べ物や食に関する情報から、自分にふさわしいものを自分で選んで生活していくことが必要になってきます。

4）食の文化と環境

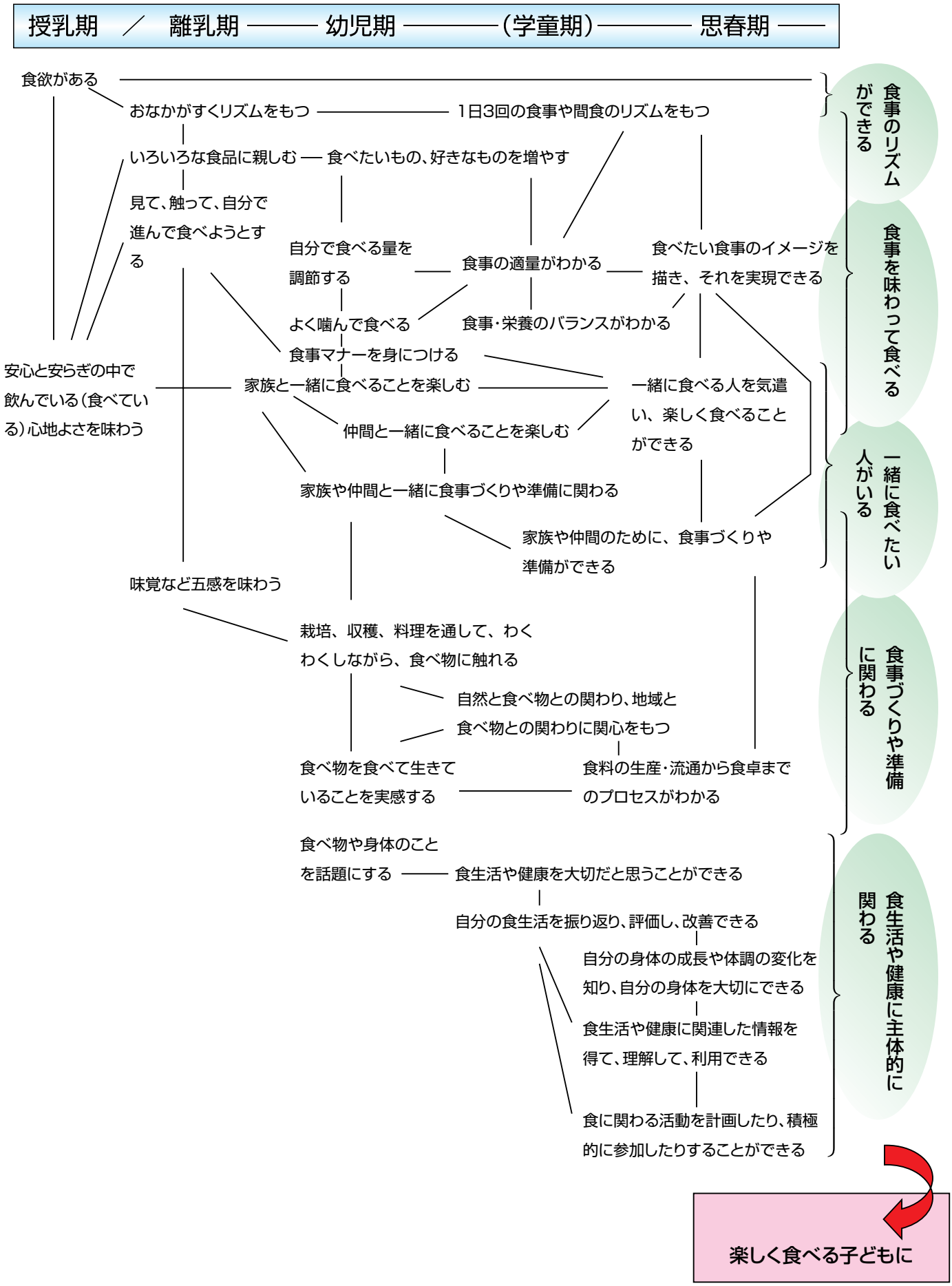
食べ物は、自然の中で生育した生物を収穫し、より食べやすく、おいしく、扱いやすく、保存しやすいように加工して流通され、調理され、食事として整えられ、食べられています。「自然・地域」、「生物」、「食べ物」、「人間」、これらの広く深い関わりが、「食の文化と環境」です。

咀嚼機能や手指の運動機能が発達し大人の介助がなくても一人で食べられるようになると、食事にあった食べ方や食具の使い方を身につけながら、人と気持ちよく食事をするためのマナーを獲得していきます。

また、食べ物が自然の中で生育してきたものであることを知り、食べ物がどこで作られ、どのように加工され、店頭に並び、食卓にのぼるのかということにも関心をもち、理解していきます。そうして、生産物や食文化への関心も、自分が生活している身近な地域から、他の地域や外国へと広がっていきます。

生活や行動の範囲が拡大し、そこで出会う食べ物や食に関する情報も広がっていくとともに、関心のある食べ物や情報を自ら収集し、利用したり、それを誰かに伝えたりと、その関わりも積極化していきます。

表　発育・発達過程に応じて育てたい"食べる力"について



◆発育・発達過程に応じて育てたい"食べる力"

子どもは、発育・発達過程にあり、授乳期から毎日「食」に関わっています。「食を営む力」を育むために、表の発育・発達過程に関わる主な特徴に応じて、具体的にどのような"食べる力"を育んでいけばよいのか、表（P125）にまとめました。

「食事のリズムがもてる」「食事を味わって食べる」「一緒に食べたい人がいる」「食事づくりの準備に関わる」「食生活や健康に主体的に関わる」子どもの姿を目標として、具体的な内容がわかるように示していますが、ここで示した1つひとつの内容や位置関係は確定的なものではなく、あくまでも一つの目安となるものです。また、1つひとつの"食べる力"は、他の"食べる力"と関連しながら育まれていくものです。関連性を示すためにいくつかの線で結ばれていますが、現実にはもっと多くの線が複雑に引かれるはずであり、さまざまな"食べる力"が重なり合って「食を営む力」を形成していきます。

1）授乳期・離乳期

授乳期・離乳期には、安心と安らぎの中で母乳（ミルク）を飲み、離乳食を食べる経験を通して、食や食べる意欲という一生を通じての食べることの基礎を作ります。

授乳期には、母乳（ミルク）を、目と目を合わせ優しい声かけと温もりを通してゆったりと飲むことで、心の安定がもたらされ、食欲が育まれていきます。

離乳期には、離乳食を通して、少しずつ食べ物に親しみながら、咀嚼と嚥下を体験していきます。おいしく食べた満足感に共感することで、食べる意欲が育まれていきます。離乳期も後期になると、自分でつかんで食べたいという意欲が芽生え、手づかみで食べはじめます。「手づかみ食べ」は、食べ物を目で確かめて、物をつかんで、口まで運び、口に入れるという行動の発達です。それを繰り返すうちに、スプーンや食器にも関心をもちはじめます。いろいろな食べ物を見る、触る、味わう体験を通して、自分で進んで食べようとする力を育んでいきます。

授乳期・離乳期ー安心と安らぎの中で食べる意欲の基礎づくりー
- ○安心と安らぎの中で母乳（ミルク）を飲む心地よさを味わう
- ○いろいろな食べ物を見て、触って、味わって、自分で進んで食べようとする

2）幼児期

幼児期には、睡眠、食事、遊びといった活動にメリハリが出てくるので、一生を通じての食事リズムの基礎を作る重要な時期になります。また、活動範囲が少しずつ広がり、好奇心も強くなってくるので、食への興味や関心がもてるように、食べる意欲を大切にして、食の体験を広げていきます。

「おなかがすいた」感覚をもつには、十分に遊び、食事を規則的にとることのできる生活環境が必要です。この時期にこの感覚を繰り返し体験することで、生活リズムが作られていきます。

また、この時期には食べ慣れないものや嫌いなものも出てきます。簡単な調理を手伝ったり、栽培や収穫に関わったりするなど、さまざまな食べ物に子ども自身が意欲的に関わる体験を通して、子どもの食べたいもの、好きなものは増えていきます。また、食べる量は、その日の活動量によっても異なるので、十分に遊ぶなど充実した生活を送り、用意された食事の中から、子ども自身が食べる量を加減して食べてみることで、ちょうどよい量がわかるようになります。

家族や仲間と一緒に食べる楽しさを味わうことは、身近な人との基本的信頼感を確認していくことになります。安心感や信頼感は、子どもが体験を広げていく基盤になるものです。

栽培、収穫、調理を通して身近な食材に触れることは、食べ物が自然の恵みからできた生物であることを実感することになり、行事食や郷土食を取り入れることは、食文化に触れることになり、食べ物への関心は広がっていきます。料理づくりには、味、色、香り、音など、子どもの好奇心を刺激する発見や驚きがあります。

さらに、買い物や食事場面で食材や食べ方について話題にしたり、遊んだり、本を見たりする場面でも、食べ物や身体のことを話題にしたりする体験を通して、子ども自身が情報の発信者になることもでき、食べ物への関心は深まっていきます。

幼児期ー食べる意欲を大切に、食の体験を広げようー
○おなかがすくリズムがもてる
○食べたいもの、好きなものが増える
○家族や仲間と一緒に食べる楽しさを味わう
○栽培、収穫、調理を通して、食べ物に触れはじめる
○食べ物や身体のことを話題にする

3）学童期～思春期

学童期、思春期には、さまざまな学習を通して、栄養バランスや食料の生産・流通から食卓までのプロセスなど、食に関する幅広い知識を習得していきます。健康や福祉、環境問題や国際理解など、多くの課題と関連のなかで、食の広がりについて学んでいきます。

学童期には、体験学習や食に関わる活動を通して、食べてみたい、作ってみたい、もっと知りたい、そして誰かに伝えたいといったように、食への興味や関心が深まり、自分が理解したことを積極的に試してみようとする力が育っていきます。また、食を通じた家族や仲間との関わりとともに、地域や暮らしのつながりのなかで、食の楽しさを実感することにより、食を楽しむ心が育ち、食の世界が広がっていきます。

さらに、思春期には、習得した知識を応用して自分の健康や食生活に関する課題を見つけ、実践し、自ら評価することにより、自分らしい食生活の実現を図っていきます。社会の一員として人のために役立つ活動や一緒に食べる人への気遣いなど、周りの人と関わり、食の文化や環境に積極的に関わることが楽しいと感じるようになります。

また、この時期には、肥満ややせといった将来の健康に影響を及ぼすような健康課題もみられるので、自分の食生活を振り返り、評価し、改善できる力や、自分の身体の成長や体調の変化を知り自分の身体を大切にできる力を育みます。

学童期ー食の体験を深め、食の世界を広げようー
○1日3回の食事や間食のリズムがもてる
○食事のバランスや適量がわかる
○家族や仲間と一緒に食事づくりや準備を楽しむ
○自然と食べ物との関わり、地域と食べ物との関わりに関心をもつ
○自分の食生活を振り返り、評価し、改善できる

思春期ー自分らしい食生活を実現し、健やかな食文化の担い手になろうー
○食べたい食事のイメージを描き、それを実現できる
○一緒に食べる人を気遣い、楽しく食べることができる
○食料の生産・流通から食卓までのプロセスがわかる
○自分身体の成長や体調の変化を知り、自分の身体を大切にできる
○食に関わる活動を計画したり、積極的に参加したりすることができる

◆"食べる力"を育むための環境づくり

子どもが成長していく過程で、子どもの食に関わる人々や関係機関・団体は数多く存在します。子どもの"食べる力"を育んでいくためには、その発達を支援していく環境づくりが必要です。（P129の図）

すでに、保育所、学校、保健機関など地域で、子どもの食についてはさまざまな取組がなされています。食は広がりのある分野ですから、さまざまな取組が、重なり合い、補い合うことによって、その広い食の世界を子どもが体験し、食への興味や関心を高めることができます。

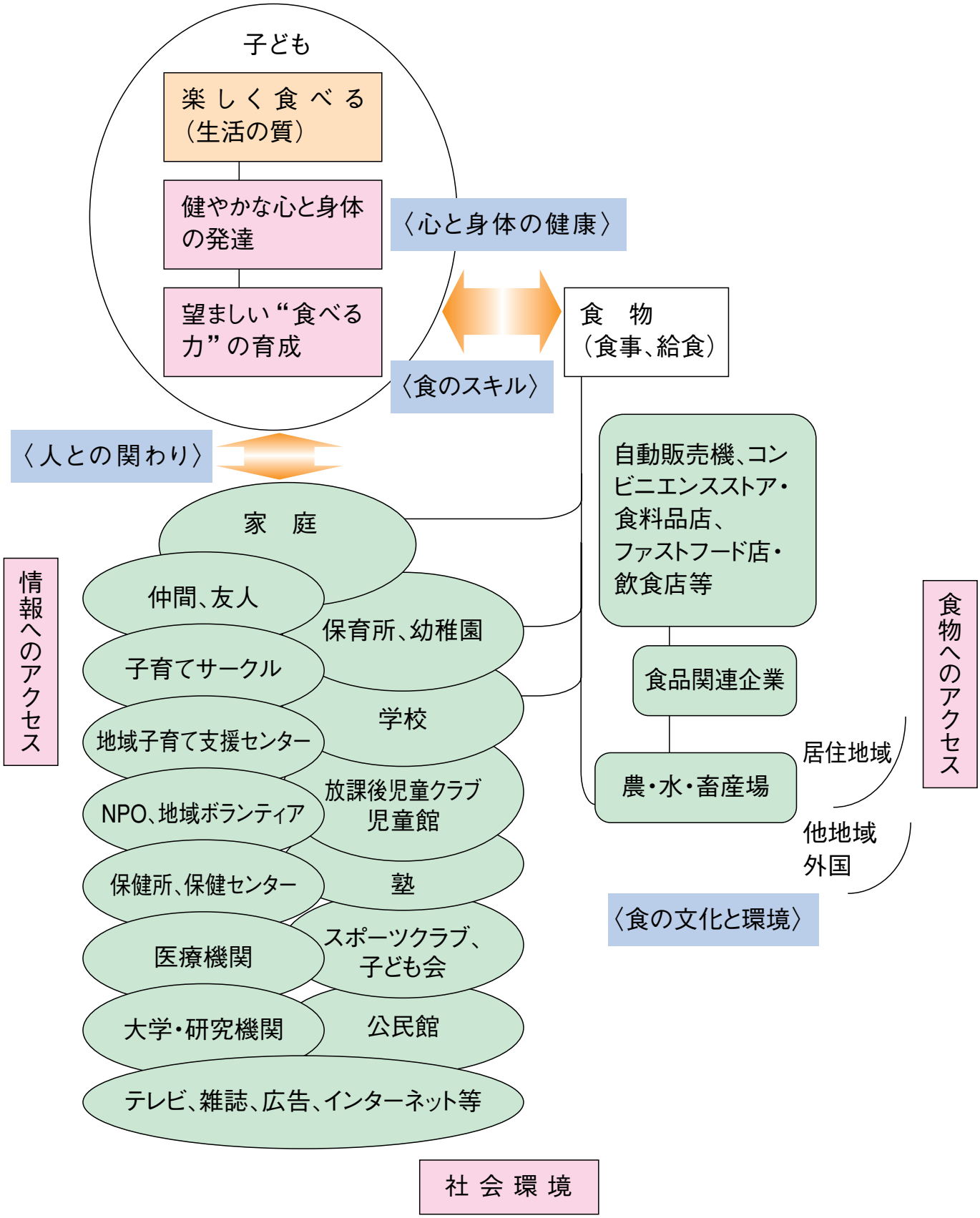
しかしながら、特定の人々、特定の期間だけが取り組んでも、すべての子どもに豊かな食の体験の場を提供することはできません。継続的に、より広がりのある活動として進めていくためには、地域の中で連携を図って進めていくことが求められます。

連携を進めていく上では、関係機関において、それぞれどういう特徴をもった取組が進められているかを知り、お互いの活動を尊重し合い、さらに活動を深めていくことが重要です。

また、子どもにおいては、発育・発達の過程にありますから、「食べる」という体験を繰り返しながら、食に関する「情報」を得ていくことが必要となります。図（P129）には、「食を通じた子どもの健全育成のための環境づくりの推進」ということで、食物へのアクセス、情報へのアクセスの大きく2つの流れを示しています。家庭、保育所、学校などは、日々の「食事（給食）」を通して、「食物」と「情報」の両者の提供が進められる貴重な場ということになります。また、子どもの食べる力を育む上で最も関わりの大きい「家庭」については、子育てサークルや地域子育て支援センターなどさまざまな場において「情報」の交換が進み、保育所や保健センターなどからも役立つ「情報」が得られるなど、地域が家庭を支援していく仕組みづくりも必要となってきます。

一人ひとりの子どもが、広がりのある食の世界と関わり、そして人との関わりを通して、食べる力を育み、健やかな心と身体を育んでいくことができるように、社会全体で取り組んでいくことが求められています。

図　食を通じた子どもの健全育成のための環境づくりの推進



（5）日本人の食事摂取基準（2005年版）　抜粋

付表1　エネルギーの食事摂取基準：推定エネルギー必要量（kcal/日）

性　別	男　性			女　性		
身体活動レベル	Ⅰ	Ⅱ	Ⅲ	Ⅰ	Ⅱ	Ⅲ
0～5（月）母乳栄養児	―	600	―	―	550	―
人工乳栄養児	―	650	―	―	600	―
6～11（月）	―	700	―	―	650	―
1～2（歳）	―	1,050	―	―	950	―
3～5（歳）	―	1,400	―	―	1,250	―
6～7（歳）	―	1,650	―	―	1,450	―
8～9（歳）	―	1,950	2,200	―	1,800	2,000
10～11（歳）	―	2,300	2,550	―	2,150	2,400
12～14（歳）	2,350	2,650	2,950	2,050	2,300	2,600
15～17（歳）	2,350	2,750	3,150	1,900	2,200	2,550
18～29（歳）	2,300	2,650	3,050	1,750	2,050	2,350
30～49（歳）	2,250	2,650	3,050	1,700	2,000	2,300
50～69（歳）	2,050	2,400	2,750	1,650	1,950	2,200
70以上（歳）	1,600[1]	1,850[1]	2,100[1]	1,350[1]	1,550[1]	1,750[1]
妊　婦　初期（付加量）				+50	+50	+50
妊　婦　中期（付加量）				+250	+250	+250
妊　婦　末期（付加量）				+500	+500	+500
授乳婦　（付加量）				+450	+450	+450

[1]成人では、推定エネルギー必要量＝基礎代謝量（kcal/日）×身体活動レベルとして算定した。
18～69歳では、身体活動レベルは、それぞれⅠ＝1.50、Ⅱ＝1.75、Ⅲ＝2.00としたが、70歳以上では、それぞれⅠ＝1.30、Ⅱ＝1.50、Ⅲ＝1.70とした。
50～69歳と70歳以上で推定エネルギー必要量に乖離がるように見えるのはこの理由によるところが大きい。

付表2　たんぱく質の食事摂取基準

性別 / 年齢	男性 推定平均必要量（g/日）	男性 推奨量（g/日）	男性 目安量（g/日）	男性 目安量（%エネルギー）[1]	女性 推定平均必要量（g/日）	女性 推奨量（g/日）	女性 目安量（g/日）	女性 目安量（%エネルギー）[1]
0～5（月）								
母乳栄養児	－	－	10	－	－	－	10	－
人工乳栄養児	－	－	15	－	－	－	15	－
6～11（月）								
母乳栄養児	－	－	15	－	－	－	15	－
人工乳栄養児	－	－	20	－	－	－	20	－
1～2（歳）	15	20	－	－	15	20	－	－
3～5（歳）	20	25	－	－	20	25	－	－
6～7（歳）	30	35	－	－	25	30	－	－
8～9（歳）	30	40	－	－	30	40	－	－
10～11（歳）	40	50	－	－	40	50	－	－
12～14（歳）	50	60	－	－	45	55	－	－
15～17（歳）	50	65	－	－	40	50	－	－
18～29（歳）	50	60	－	20未満	40	50	－	20未満
30～49（歳）	50	60	－	20未満	40	50	－	20未満
50～69（歳）	50	60	－	20未満	40	50	－	20未満
70以上（歳）	50	60	－	25未満	40	50	－	25未満
妊婦（付加量）					+8	+10	－	－
授乳婦（付加量）					+15	+20	－	－

[1]目標量（上限）は、たんぱく質エネルギー比率（%）として策定した。

付表3　総脂質の食事摂取基準

（総脂質の総エネルギーに占める割合（脂肪エネルギー比率）：%エネルギー）

性別 / 年齢	男性 目安量	男性 目標量	女性 目安量	女性 目標量
0～5（月）	50	－	50	－
6～11（月）	40	－	40	－
1～2（歳）	－	20以上30未満	－	20以上30未満
3～5（歳）	－	20以上30未満	－	20以上30未満
6～7（歳）	－	20以上30未満	－	20以上30未満
8～9（歳）	－	20以上30未満	－	20以上30未満
10～11（歳）	－	20以上30未満	－	20以上30未満
12～14（歳）	－	20以上30未満	－	20以上30未満
15～17（歳）	－	20以上30未満	－	20以上30未満
18～29（歳）	－	20以上30未満	－	20以上30未満
30～49（歳）	－	20以上25未満	－	20以上25未満
50～69（歳）	－	20以上25未満	－	20以上25未満
70以上（歳）	－	15以上25未満	－	15以上25未満
妊婦			－	20以上30未満
授乳婦			－	20以上30未満

付表4　カルシウムの食事摂取基準（mg/日）

性別 / 年齢	男性			女性		
	目安量	目標量	上限量[2]	目安量	目標量	上限量[2]
0～5（月）母乳栄養児	200	―	―	200	―	―
人工乳栄養児	300	―	―	300	―	―
6～11（月）母乳栄養児	250	―	―	250	―	―
人工乳栄養児	400	―	―	400	―	―
1～2（歳）	450	450[3]	―	400	400	―
3～5（歳）	600	550	―	550	550[3]	―
6～7（歳）	600	600	―	650	600	―
8～9（歳）	700[4]	700	―	800	700	―
10～11（歳）	950	800	―	950	800	―
12～14（歳）	1,000	900	―	850	750	―
15～17（歳）	1,100	850	―	850	650	―
18～29（歳）	900	650	2,300	700	600[4]	2,300
30～49（歳）	650	600[4]	2,300	600[4]	600[4]	2,300
50～69（歳）	700	600	2,300	700	600	2,300
70以上（歳）	750	600	2,300	650	550	2,300
妊　婦（付加量）[1]				+0	―	―
授乳婦（付加量）[1]				+0	―	―

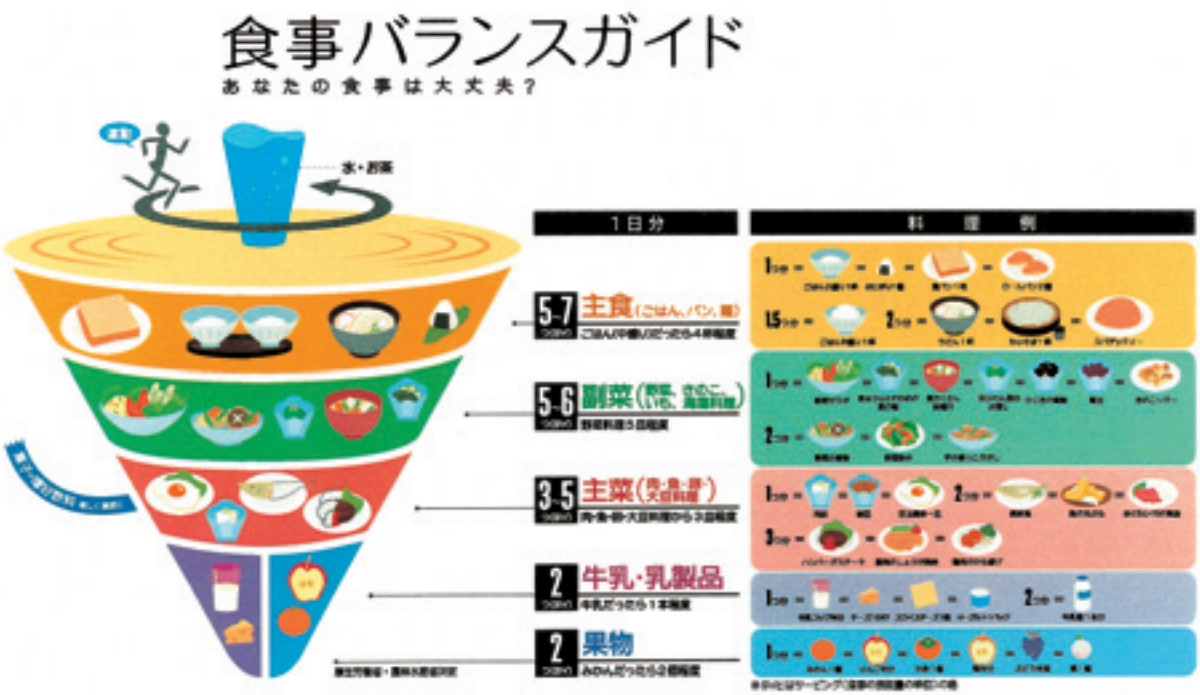
[1]付加量は設けないが、目安量をめざして摂取することが勧められる。
妊娠中毒症等の胎盤機能低下がある場合は積極的なカルシウム摂取が必要である。
[2]上限量は十分な研究報告がないため、17歳以下では定めない。しかし、これは、多量摂取を勧めるものでも、多量摂取の安全を保障するものでもない。
[3]目安量と現在の摂取量の中央値とが接近しているため、目安量を採用した。
[4]前後の年齢階級の値を考慮して、値の平滑化を行った。

付表5　鉄の食事摂取基準（mg/日）[1]

性別 / 年齢	男性				女性					
					月経なし[2]		月経あり			
	推定平均必要量	推奨量	目安量	上限量	推定平均必要量	推奨量	推定平均必要量	推奨量	目安量	上限量
0～5（月）母乳栄養児	―	―	0.4	―	―	―	―	―	0.4	―
人工乳栄養児	―	―	7.7	―	―	―	―	―	7.7	―
6～11（月）	4.5	6.0	―	―	4.0	5.5	―	―	―	―
1～2（歳）	4.0	5.5	―	25	3.5	5.0	―	―	―	20
3～5（歳）	3.5	5.0	―	25	3.5	5.0	―	―	―	25
6～7（歳）	5.0	6.5	―	30	4.5	6.0	―	―	―	30
8～9（歳）	6.5	9.0	―	35	6.0	8.5	―	―	―	35
10～11（歳）	7.5	10.0	―	35	6.5	9.0	9.5	13.0	―	35
12～14（歳）	8.5	11.5	―	50	6.5	9.0	9.5	13.5	―	45
15～17（歳）	9.0	10.5	―	45	6.0	7.5	9.0	11.0	―	40
18～29（歳）	6.5[3]	7.5[3]	―	50	5.5[3]	6.5[3]	9.0[3]	10.5[3]	―	40
30～49（歳）	6.5	7.5	―	55	5.5	6.5	9.0	10.5	―	40
50～69（歳）	6.0	7.5	―	50	5.5	6.5	9.0	10.5	―	45
70以上（歳）	5.5	6.5	―	45	5.0	6.0	―	―	―	40
妊　婦（付加量）					+11.0	+13.0	―	―	―	―
授乳婦（付加量）					+2.0	+2.5	―	―	―	―

[1]過多月経（月経出血量が80ml/回以上）の者を除外して策定した。
[2]妊婦ならびに授乳婦で用いる。
[3]前後の年齢階級における値を考慮して値の平滑化を行った。

食事バランスガイド



〈イラストについて解説〉

見る人にとって最も目につく上部から、十分な摂取が望まれる主食、副菜、主菜の順に並べ、牛乳・乳製品と果物については、同程度と考え、並列に表している。形状は、日本で古くから親しまれている「コマ」をイメージして描き、食事のバランスが悪くなると倒れてしまうということを表している。また、コマが回転することは、運動することを連想させるということで、回転（運動）することによって初めて安定するということも、併せて表すこととした。なお、水分をコマの軸とし、食事の中で欠かせない存在であることを強調している。

基本形のコマのイラストの中には、主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物の各料理区分における1日にとる量の目安の数値（つ（SV））と対応させて、ほぼ同じ数の料理・食品を示している。したがって、日常的に自分がとっている食事の内容とコマの中の料理を比較して見ることにより、何が不足し、何をとり過ぎているかといったことがおおよそわかるようになっている。また、日常的な表現（例：「ごはん（中盛り）だったら4杯程度」）を併記することにより、「つ（SV）」を用いて数える1日量をイメージし易くしている。しかし、これらの料理は必ずしも1日の食事のとり方の典型例を示したものではなく、どのような料理が各料理区分に含まれるかを表現することに主眼を置いたものである。自分が1日に実際にとっている料理の数を数える場合には、右側の『料理例』を参考に、1つ、2つと指折り数えて、いくつとっているかを確かめることにより、1日にとる目安の数値と比べることができるようになる。この際、主食の数が足りないからといって、その分だけ主菜の数を増やすというように、料理区分をまたがって数の帳尻を合わせることのないよう注意が必要である。

なお、本イラストの「コマ」の部分を英語では『Japanese Food Guide Spinning Top』と表し、短縮した言い方としては、『Japanese Food Guide ST』という呼び方をしても良いこととする。また、主食は「Rice, Bread, Noodles, and Pasta」（略語として、「Grain dishes」）、主菜は「Meat, Fish, Egg and Soybean dishes」（略語として、「Fish and Meat dishes」）、副菜は「Vegetable dishes」、牛乳・乳製品は「Milk and Milk products」（略語として、「Milk」）、果物は「Fruits」と表現することとする。

〈参考情報〉

料理（食品）を提供し、表示を行う者、あるいは専門的な立場から栄養指導・教育を行う者が、「食事バランスガイド」を活用する際の参考とするために、「食事バランスガイド」で示した料理例の重量等に関する情報を示す。

（1）基本形のコマの中で示した料理・食品の種類と量

料理区分	摂取の目安	料理・食品のイラスト
主食 （ごはん パン 麺）	5～7つ（SV）	・食パン（4～6枚切り1枚分のサイズ（60～90g）＝1つ（SV）に相当） ・ごはん茶碗に入ったごはん（小盛り（100g）1杯×2＝2つ（SV）に相当） ・うどん（300g＝2つ（SV）に相当） ・おにぎり1個（コンビニエンスストアで販売されているサイズ（100g）＝1つ（SV）に相当）
副菜 （野菜 きのこ いも 海藻料理）	5～6つ（SV）	・野菜サラダ（ポテトサラダ、トマト、きゅうり、レタスが入ったもの＝1つ（SV）に相当） ・野菜の煮物（＝2つ（SV）に相当） ・ほうれん草のお浸し（小鉢）（＝1つ（SV）に相当） ・具沢山味噌汁（＝1つ（SV）に相当） ・きゅうりとわかめの酢の物（小鉢）（＝1つ（SV）に相当）
主菜 （肉、魚 卵 大豆料理）	3～5つ（SV）	・目玉焼き（卵Sサイズ1個分（50g）＝1つ（SV）に相当） ・冷奴（小鉢程度（100g）＝1つ（SV）に相当） ・焼き魚（魚の塩焼き（80g）＝2つ（SV）×1／2に相当） ・ハンバーグステーキ（肉重量100g程度＝3つ（SV）に×1／2相当）
牛乳・乳製品	2つ（SV）	・牛乳（コップに半分（90ml）＝1つ（SV）に相当） ・チーズひとかけ（（20g分）＝1つ（SV）に相当）
果物	2つ（SV）	・みかん（1個＝1つ（SV）に相当） ・りんご（（中）半分＝1つ（SV）に相当）

(2) 料理例に示した料理

コマのイラストに加え、主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物の各料理区分には、どのような料理が含まれ、それらが「いくつ(何SV)」になるかを例示した(下表)。

料理区分	料理例
主食	1つ分=ごはん軽く1杯(100g)=おにぎり1個(100g)=4〜6枚切り食パン1枚(60〜90g) =ロールパン2〜3個(30g×2〜3) 1.5つ分=ごはん中盛り1杯(150g) 2つ分=ごはん大盛り1杯(200g)=うどん1杯(300g)=もりそば1杯(300g)=スパゲッティ(100g(乾))(具少なめのもの。)
副菜	1つ分=野菜サラダ(大皿)=きゅうりとわかめの酢の物(小鉢)=具たくさん味噌汁(お椀に入ったもの)=ほうれん草のお浸し(小鉢)=ひじきの煮物(小鉢) =煮豆(うずら豆)(小鉢)=きのこソテー(中皿) 2つ分=野菜の煮物(中皿)=野菜炒め(中皿)=芋のにっころがし(中皿)
主菜	1つ分=冷奴(100g)、納豆(40g)、目玉焼き(卵50g) 2つ分=焼き魚(魚の塩焼き1匹分)=魚の天ぷら(キス2匹、えび1匹分) =まぐろとイカの刺身(まぐろ40g、イカ20g) 3つ分=ハンバーグステーキ(肉重量100g程度)、豚肉のしょうが焼き、鶏肉のから揚げ(肉重量90〜100g態度)
牛乳・乳製品	1つ分=牛乳(コップ半分=90ml)=チーズひとかけ(20g)=スライスチーズ1枚(20g程度) =ヨーグルト1パック(100g) 2つ分=牛乳(コップ1杯=180ml)
果物	1つ分=みかん1個=りんご半分=かき1個=梨半分=ぶどう半房=桃1個

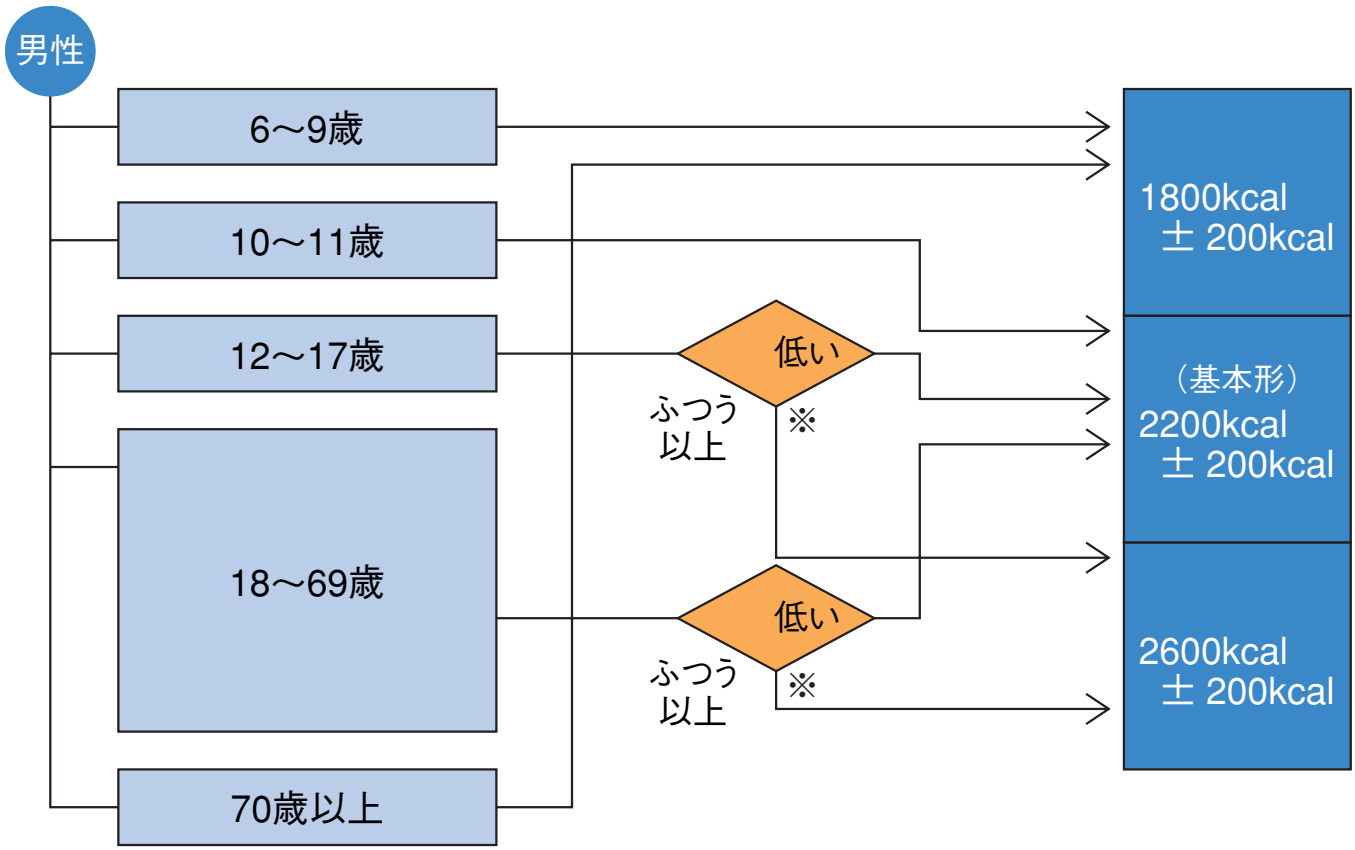
食事バランスガイドを構成する内容

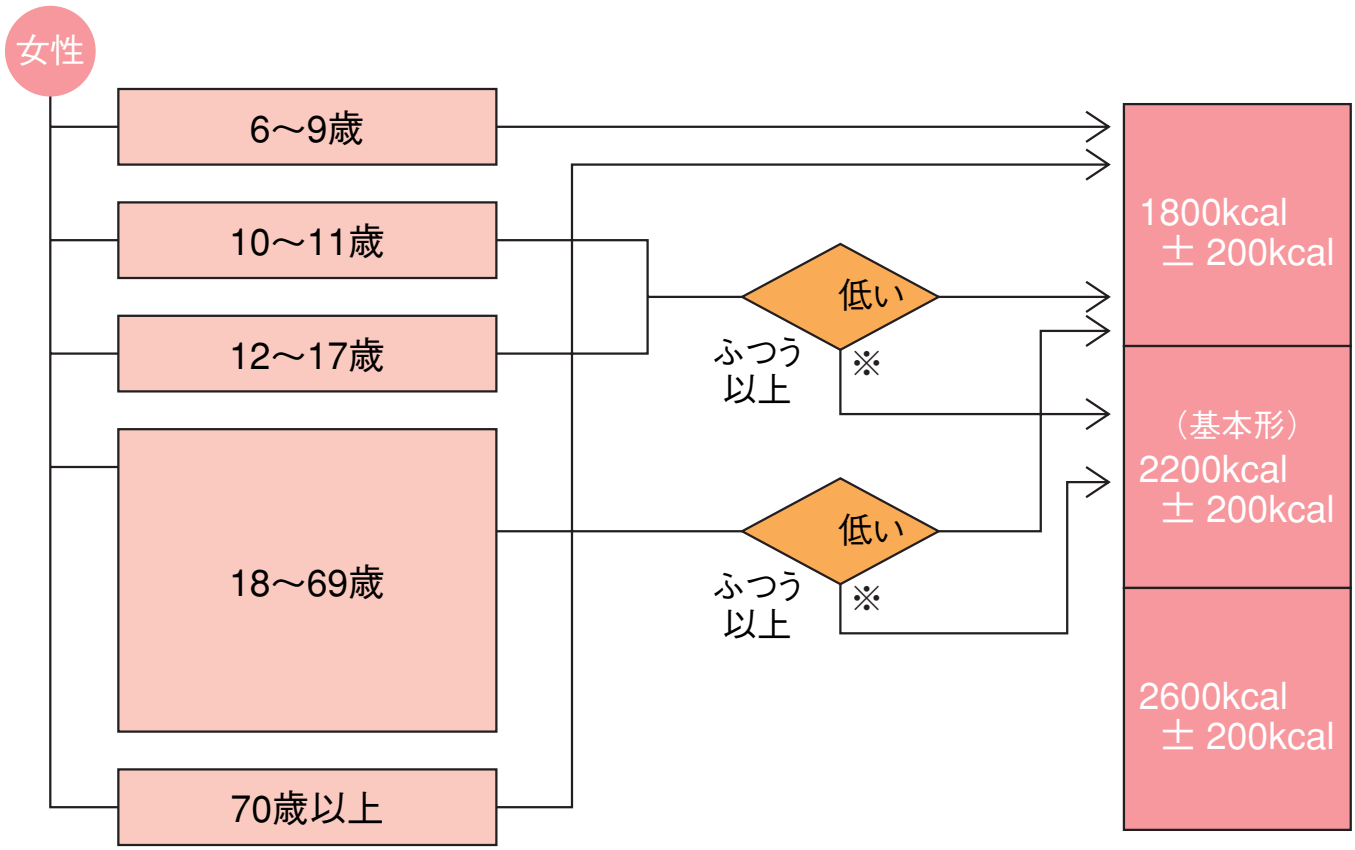
料理区分	食 品 群	主材料の例	分類条件	サービングの基準	主な供給栄養素	
基本的な組合せ						複合的料理
主　食 （ごはん、パン、麺など） 5～7つ（SV）	米類（めし）	ご飯、もち ビーフン	左記の主材料を2/3目安量を超えて含むもの	主材料に由来する炭水化物として40g	炭水化物 エネルギー	
	パン（菓子パンを除く）類	食パン、ロールパン お好み焼き				
	めん類	うどん、そば、そうめん・冷や麦 中華麺、即席麺 マカロニ・スパゲッティ				
	その他の穀類食品	シリアル				
副　菜 （野菜、きのこ、いも、海藻料理） 5～6つ（SV）	野 菜 類	野菜（キャベツ、キュウリ、大根、タマネギ トマト、ほうれん草、レタス）	左記の主材料を2/3目安量を超えて含むもの	主材料の素材重量として70g	ビタミン ミネラル 食物繊維	
	い も 類	いも、こんにゃく				
	大豆以外の豆類	あずき、いんげん豆、うずら豆				
	きのこ類	きのこ（しいたけ、しめじ、えのきたけ）				
	海藻類	海藻（海苔、わかめ、ひじき）				
	種実類	落花生・ナッツ類、栗				
主　菜 （肉、魚、卵、大豆料理） 3～5つ（SV）	肉　類	牛肉、豚肉、鶏肉 肉加工品	左記の主材料を2/3目安量を超えて含むもの	主材料に由来するたんぱく質として6g	たんぱく質 脂　質 エネルギー 鉄	
	魚　類	魚、貝、エビ、カニ、たこ 魚介加工品（さつま揚げ、かまぼこ、ちくわ）				
	卵　類	卵				
	大豆・大豆製品	豆腐、大豆・納豆				
積極的にとりたいもの						
牛乳・乳製品 2つ（SV）	乳　類	牛乳、飲むヨーグルト ヨーグルト、チーズ、粉乳		主材料に由来するカルシウムとして100mg	カルシウム たんぱく質 脂　質	
果　　物 2つ（SV）	果 実 類	果実（みかん、りんご、いちご、すいか）		主材料として100g	ビタミンC カリウム	
楽しく適度に						
菓子・嗜好飲料	菓 子 類	菓子類、菓子パン				
	嗜好飲料	甘味飲料類、酒類				
水・お茶		※料理、飲物として食事や間食などにおいて十分量をとる				

栄養素、食品、食事等の関連について

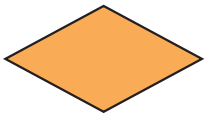
栄養教育に用いられる要素	エネルギー栄養素	食品～食品群			具体的な料理	食事バランスガイドでの区分（料理区分）	
内容	エネルギー 炭水化物 たんぱく質 脂質 ビタミン ビタミンA、ビタミンB1、ビタミンB2、ナイアシン、ビタミンB6、葉酸、ビタミンB12、ビオチン、パントテン酸、ビタミンC、ビタミンD、ビタミンE、ビタミンK ミネラル、電解質 マグネシウム、カルシウム、リン、クロム、モリブデン、マンガン、鉄、銅、亜鉛、セレン、ヨウ素、ナトリウム、カリウム	食品成分表 穀類 いも及びでん粉類 砂糖及び甘味類 豆類 種実類 野菜類 果実類 きのこ類 藻類 魚介類 肉類 卵類 乳類 油脂類 菓子類 し好飲料類 調味料及び香辛料類 調理加工食品類	6つの基礎食品 **第1類（魚、肉、卵、大豆）** 良質たんぱく質の給源となるもので、毎日の食事で主菜となるもの。 副次的にとれる栄養素として、脂肪、カルシウム、鉄、ビタミンA、ビタミンB1、ビタミンB2。 **第2類（牛乳、乳製品、骨ごと食べられる魚）** 牛乳、乳製品は、比較的多種の栄養成分を含むが、とくにカルシウムの給源として重要である。 その他、良質たんぱく質、ビタミンB2の給源。 小魚類は、たんぱく質、カルシウムを多く含み、また鉄、ビタミンB2の給源。 **第3類（緑黄色野菜）** 主としてカロテンの給源となる野菜。ビタミンC及びカルシウム、鉄、ビタミンB2の給源。 **第4類（その他の野菜、果物）** 主としてビタミンCの給源。 その他、カルシウム、ビタミンB1、ビタミンB2の給源。 **第5類（米、パン、めん、いも）** 糖質性エネルギー源となる食品。 この類に分類されるものとしては、大麦や小麦などの穀類とその加工品及び砂糖類、菓子類などがある。 いも類は、糖質のほかにビタミンB1、ビタミンCなども比較的多く含まれる。 **第6類（油脂類）** 脂肪性エネルギー源となる食品。 大豆油、米油などの植物油及びマーガリン、並びにバター、ラードなどの動物脂及びマヨネーズ、ドレッシングなどの多脂性食品が含まれる。	3食分類 赤 緑 黄	ごはん パン 麺	ごはん、パン、麺、パスタなどを主材料とした料理（主に炭水化物の供給源）	（主食）
					焼き魚 ハンバーグ 卵焼き 冷奴	肉、魚、卵、大豆製品などを主材料とした料理（主にたんぱく質の供給源）	（主菜）
					サラダ 煮物	野菜、いも、豆類、きのこ、海藻などを主材料とした料理（主にビタミン、ミネラル、食物繊維の供給源）	（副菜）
					牛乳 ヨーグルト	牛乳・乳製品（主にカルシウムの供給源）	（牛乳・乳製品）
					りんご みかん	果物（主にビタミンC、カリウムの供給源）	（果物）
					チョコレート ケーキ ジュース	菓子・嗜好飲料（楽しく適度にとりたいもの）	（菓子・嗜好飲料）
					揚げ物 佃煮	油脂・調味料（調理形態によってはとりすぎに注意）	（油脂・調味料）
食べる物の量的把握（一般人の場合）	目に見えない（栄養成分表示がされているものは含有量がわかる）	料理の中に分散しているので重量の把握が難しい			食卓、外食、惣菜など食べる時に見ている状態のもの。1回の食事で食べる量を、料理区分別に標準的な量（つ（SV））と比較することにより、適量か否かをおおよそ把握できる。生活の中で繰り返し、こうした情報にふれることで、特別の学習をしなくても、感覚的にわかって使えるようになる可能性大。		
作る者の量的把握（一般人家庭の場合、および外食、中食業者の場合）	食品成分表や分析結果から把握できる（一般の家庭では難しい。）	つくるときに、食材の重量を計算すれば、把握できる。 一般飲食店での正しい把握は、管理栄養士の援助なしには難しい（健康づくり協力店の実施状況から）			1料理の提供量を標準的な量（つ（SV））と比較することにより、適切な量の提供ができる。 食材の細かい部分の違いは捨象して使うことができるので、一般飲食店が表示をする場合にも、その日の食材の仕入れ状況に対応したメニュー変更が容易にできる。（栄養成分表示では、これが難しいため普及しにくいという課題がある。）		
健康の維持等の観点から望ましい摂取量の目安	食事摂取基準	食事摂取基準に基づく食品構成			食事バランスガイド 食事摂取基準、食品構成等をふまえた、料理区分毎の摂取の目安を示す数値（つ（SV））で表示される		

（参考）性・年齢、身体活動レベルから見た1日に必要なエネルギー量と「摂取の目安」





身体活動レベル



「低い」：1日のうち座っていることがほとんど
「ふつう」：座り仕事が中心だが、歩行・軽いスポーツ等を5時間程度は行う。

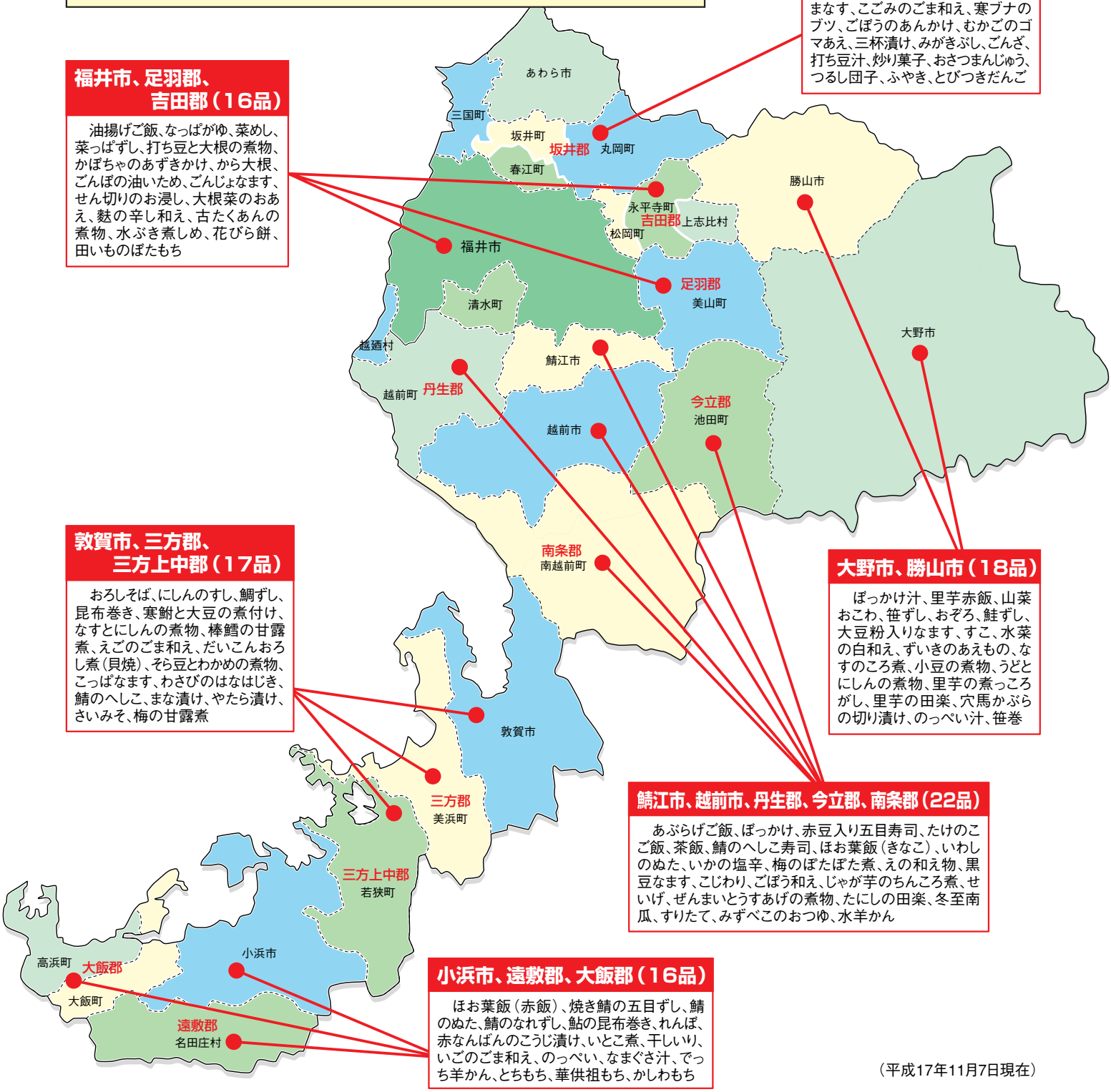
※強いスポーツ等を行っている場合には、さらに多くのエネルギーを必要とするので、身体活動のレベルに応じて適宜必要量を摂取する。

○肥満（成人でBMI≧25）のある場合には、体重変化を見ながら適宜、「摂取の目安」のランクを1つ下げることを考慮する。

（7）福井の伝承料理（「ほっとするねふるさとの味」より）

2月7日は「ふるさとの日」

県では、明治14年2月7日、太政官布告により誕生して以来、昭和56年に置県百年を迎えました。そこで、これを機に、置県の日である2月7日を「ふるさとの日」と定めて、昭和57年に条例を制定しました。この日は、県民一人ひとりが、郷土についての理解と関心を深め、より豊かな郷土を築き上げることを期する日とされています。



あわら市、坂井郡（21品）

大根めし、柿の葉寿司、鯛まま、ごぼう汁、打ち豆なます、ぜんまいの白和え、ほうきんの実の和え物、長寿まなす、こごみのごま和え、寒ブナのブツ、ごぼうのあんかけ、むかごのゴマあえ、三杯漬け、みがきぶし、ごんざ、打ち豆汁、炒り菓子、おさつまんじゅう、つるし団子、ふやき、とびつきだんご

福井市、足羽郡、吉田郡（16品）

油揚げご飯、なっぱがゆ、菜めし、菜っぱずし、打ち豆と大根の煮物、かぼちゃのあずきかけ、から大根、ごんぼの油いため、ごんじょなます、せん切りのお浸し、大根菜のおあえ、麩の辛し和え、古たくあんの煮物、水ぶき煮しめ、花びら餅、田いものぼたもち

敦賀市、三方郡、三方上中郡（17品）

おろしそば、にしんのすし、鯛ずし、昆布巻き、寒鮒と大豆の煮付け、なすとにしんの煮物、棒鱈の甘露煮、えごのごま和え、だいこんおろし煮（貝焼）、そら豆とわかめの煮物、こっぱなます、わさびのはなはじき、鯖のへしこ、まな漬け、やたら漬け、さいみそ、梅の甘露煮

大野市、勝山市（18品）

ぼっかけ汁、里芋赤飯、山菜おこわ、笹ずし、おぞろ、鮭ずし、大豆粉入りなます、すこ、水菜の白和え、ずいきのあえもの、なすのころ煮、小豆の煮物、うどとにしんの煮物、里芋の煮っころがし、里芋の田楽、穴馬かぶらの切り漬け、のっぺい汁、笹巻

鯖江市、越前市、丹生郡、今立郡、南条郡（22品）

あぶらげご飯、ぼっかけ、赤豆入り五目寿司、たけのこご飯、茶飯、鯖のへしこ寿司、ほお葉飯（きなこ）、いわしのぬた、いかの塩辛、梅のぽたぽた煮、えの和え物、黒豆なます、こじわり、ごぼう和え、じゃが芋のちんころ煮、せいげ、ぜんまいとうすあげの煮物、たにしの田楽、冬至南瓜、すりたて、みずべこのおつゆ、水羊かん

小浜市、遠敷郡、大飯郡（16品）

ほお葉飯（赤飯）、焼き鯖の五目ずし、鯖のぬた、鯖のなれずし、鮎の昆布巻き、れんぼ、赤なんばんのこうじ漬け、いとこ煮、干しいり、いごのごま和え、のっぺい、なまぐさ汁、でっち羊かん、とちもち、華供祖もち、かしわもち

（平成17年11月7日現在）

（8）福井県産農林水産物（特産物）の栄養成分値

（平成17年7月1日現在）

	廃棄率	エネルギー	水分	タンパク質	脂質	炭水化物	食物繊維	灰分	ナトリウム	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC
	(%)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(μg)	(mg)	(mg)	(mg)
マナ	0.0	30	90.2	3.3	0.5	5	2.3	1.1	15	70	28	1.0	0.7	3448	-	-	74
木田チリメンシソ	48.1	34	89.4	3	0.8	5.6	4	1.3	6	258	50	3.2	0.8	8606	0.79	0.04	30
越のルビー	0.5	27	91.7	1.1	0.3	6.2	1.3	0.7	8	9	14	0.7	0.2	1162	-	0.02	39
ヤマトキホコリ	-	12	95.4	0.6	0.1	2.9	1.8	1	2	63	93	1.2	1.4	24	-	0.01	59
赤ズイキ	12.4	22	93.2	0.4	0.1	5.6	1.6	0.6	2	52	30	0.3	0.5	22	Tr	0.01	2
河内赤カブ（山圃場）	58.2	45	87.5	1.2	0.2	10.3	3.3	0.8	22	14	20	0.3	0.2	0	0.76	0.04	25
穴馬カブラ	61.6	21	93.6	0.9	0.1	4.6	2.2	0.8	7	13	14	0.2	0.3	0	1.85	0.03	26
大野のサトイモ	18.3	76	79.4	1.7	0.2	17.2	2.8	1.5	12	2	19	0.3	0.2	0	1.09	0.02	7
谷田部ネギ:緑	-	35	89.3	2.4	0.4	7.1	3.2	0.8	10	35	14	0.6	0.2	2740	-	0.09	31
谷田部ネギ:白	-	42	86.9	2.4	0.2	9.8	2.3	0.7	14	58	12	0.4	0.2	-	-	-	20
勝山ミズナ	-	25	92.1	2.7	0.3	4.5	1.3	0.4	24	19	18	0.6	0.3	2680	-	0.08	78
越前カンタケ	-	20	89.1	3	0.2	6.3	3	1.4	7	Tr	9	0.4	0.6	0	-	0.06	7
ズワイガニ（雄）筋肉部	-	88	79.6	17.3	1.5	0.1	0	1.5	170	45	46	Tr	1.8	0	0.24	0.06	1
ズワイガニ（雄）ミソ	93	345	55.9	10.8	31.7	0.2	0	1.4	250	75	50	11	2	0	0.05	0.28	15
ズワイガニ（雌）筋肉部	-	104	77.2	18.3	2.8	0.1	0	1.6	260	89	52	Tr	1.9	0	0.24	0.6	1
ズワイガニ（雌）ミソ	96	300	60.7	10.8	27	0.2	0	1.3	280	37	44	12.0	2.4	0	0.05	0.28	20
ズワイガニ（雌）内卵	95	232	58.4	27.6	12.2	0.2	0	1.6	180	17	17	1.4	3.4	650	0.04	0.14	20
ズワイガニ（雌）外卵	94	100	78.5	16.7	3.1	0.1	0	1.6	440	46	64	2.1	2.3	0	0	0.15	9.2
ノロゲンゲ	22	66	87.9	7.2	3.7	0.2	0	1	280	120	20	Tr	0.3	10	0	0.14	2
サバ	36	339	53.7	16.4	28.5	0.4	0	1	290	43	26	Tr	0.6	40	0.14	0.35	0

Tr:感度以下　- :未定量

資料:福井県食品加工研究所

資料一覧

・食生活改善推進員テキスト（財団法人　日本食生活協会）
・子どもがかがやく　乳幼児の食育実践へのアプローチ
（財団法人　児童育成協会　児童給食事業部）
・楽しく食べる子どもに～保育所における食育に関する指針～
（平成16年3月：平成15年度　児童環境づくり等総合調査研究事業）
・楽しく食べる子どもに～食からはじまる健やかガイド～
（平成16年2月　厚生労働省雇用均等・児童家庭局）
・保育所保育指針（厚生労働省雇用均等・児童家庭局　平成12年4月1日施行）
・子供の食生活に関するアンケート報告書（社団法人　ふくい・くらしの研究所）
・魅力ある農業・農村体験学習安全編（社団法人　全国農村青少年教育振興会）
・ 自然と生命を守る　ふくいの農林水産業（福井県農林水産部　平成17年3月発行）
・ 調理師読本　第10版　（社団法人　日本栄養士会編）
・ 子どもの栄養・食育ガイド（編集　坂本元子）
・小児栄養　発育期の食生活と栄養　（学建書院）
・食育実践ガイド（静岡県健康福祉部　健康増進室）
・ 佐賀発　食で育む生きる力（佐賀県食育推進協議会　（社）佐賀県栄養士会）
・ フードガイド（仮称）検討報告書（平成17年7月　フードガイド（仮称）検討会）
・ 日本人の食事摂取基準（2005年版）　（平成16年10月　厚生労働省）
・ 食育の実践に向けて（社団法人　全国調理師養成施設協会）
・「小学校技術・家庭」教科書
・福井県余暇ガイドブック 食文化編（1998年3月）

福井県食育活動マニュアル策定委員会委員名簿

氏　　名	団体・役職名等
○ 谷　　洋子	仁愛女子短期大学教授
○ 高津　靖生	NPO法人田んぼの学校越前大野　理事長
瓜生　ヒサ子	福井県食生活改善推進員連絡協議会長
帰山　順子	社団法人　ふくい・くらしの研究所事務局長
清水　孝次	さばえＮＰＯセンター理事長
末吉　みどり	越前町立宮崎小学校　栄養教諭
舘　　一枝	福井県農業試験場高度営農支援課主任
立石　寿子	福井県社会福祉協議会保育部会保育士会副会長
中田　典子	小浜市市民まちづくり部食のまちづくり課
仲保　進一郎	福井県小学校教育研究会学校給食部会鯖丹ブロック長
宮本　真実	福井県栄養士会理事
山本　有一郎	福井県歯科医師会常務理事

（○印は委員長、敬称略、委員長以外は五十音順）

健康長寿ふくいの食育活動マニュアル

福井県

編集・発行　平成17年11月
発　行　者　福井県健康福祉部健康増進課
TEL.0776-20-0350　FAX.0776-20-0643
URL http://info.pref.fukui.jp/kenkou/
福井県農林水産部販売開拓課
TEL.0776-20-0421　FAX.0776-20-0649
URL http://info.pref.fukui.jp/hanbai/
〒910-8580　福井市大手3丁目17-1