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。

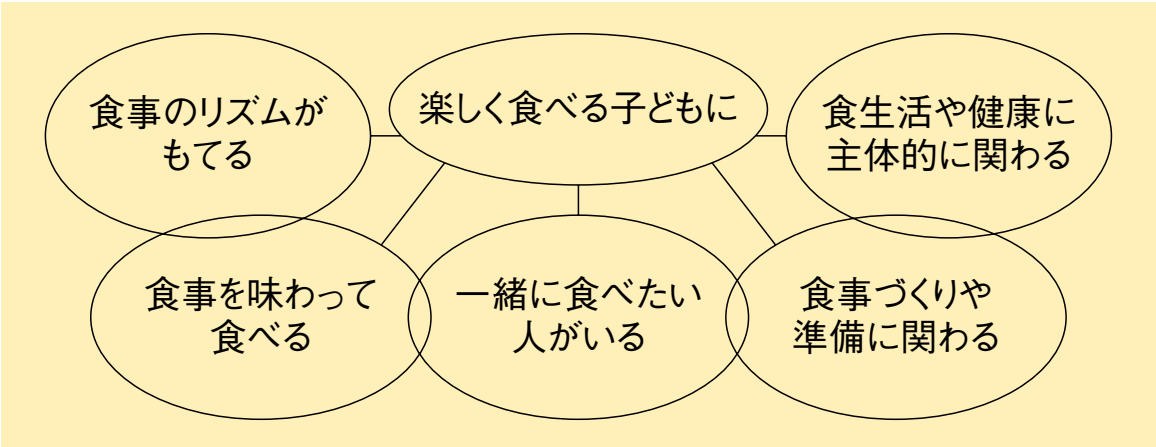
食べることは生きるための基本であり、子どもの健やかな心と身体の発達に欠かせないものです。

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 →

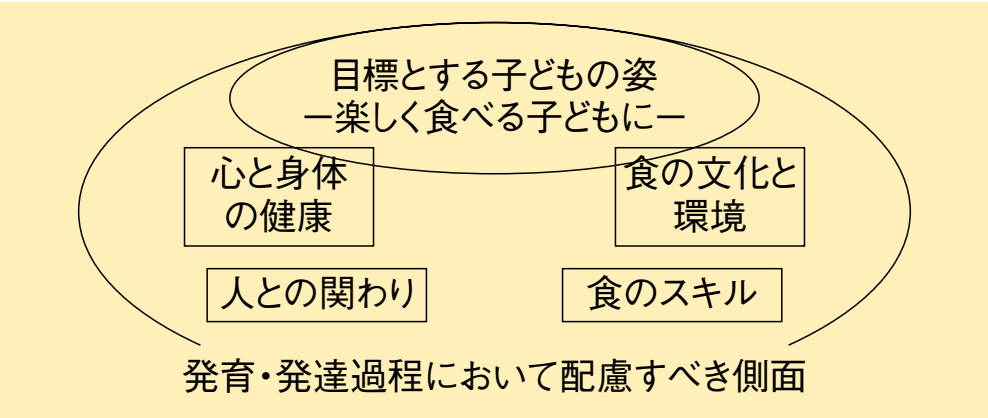
テレビ、雑誌、広告など →

〈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。

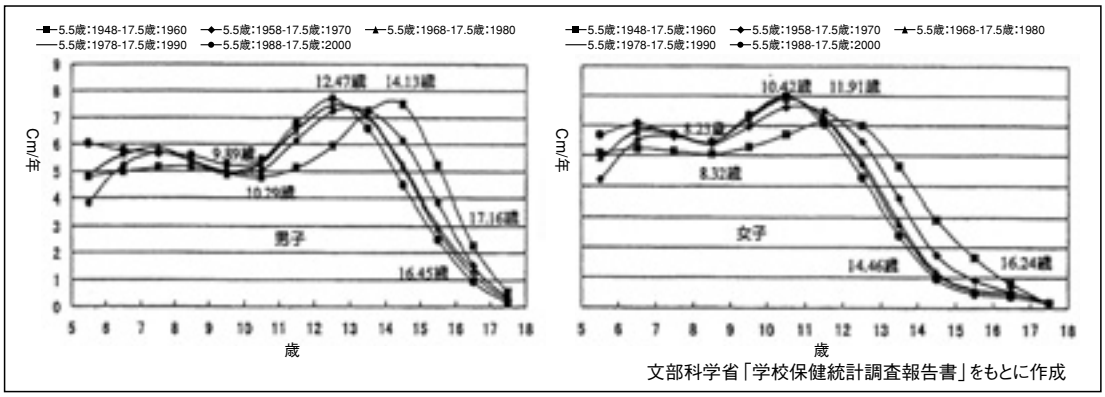
生命を維持し、生活の安定を図るためには、一人ひとりの子どもの生活のリズムを重視して、食欲などの生理的欲求を満たすことが重要になります。また、離乳完了期頃には、午後の睡眠が1回程度となり、睡眠、食事、遊びなどの活動にメリハリが出てきます。この時期に、十分遊び、1日3回の食事と間食（2回程度）を規則的にする環境を整えることで、おなかがすくリズムを経験することができ、それを繰り返していくことで生活リズムが形成されていきます。

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

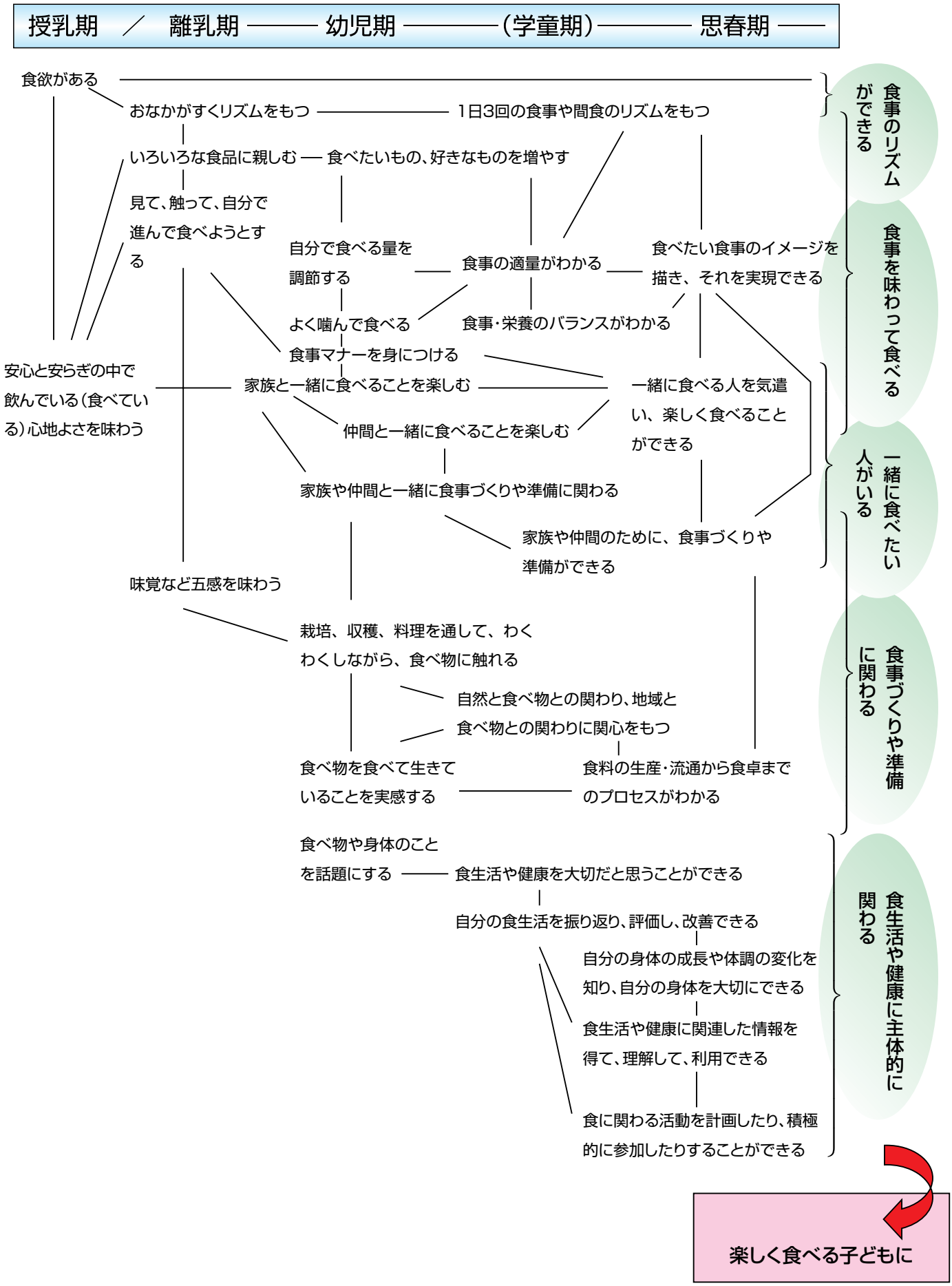
食べ物は、自然の中で生育した生物を収穫し、より食べやすく、おいしく、扱いやすく、保存しやすいように加工して流通され、調理され、食事として整えられ、食べられています。「自然・地域」、「生物」、「食べ物」、「人間」、これらの広く深い関わりが、「食の文化と環境」です。

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