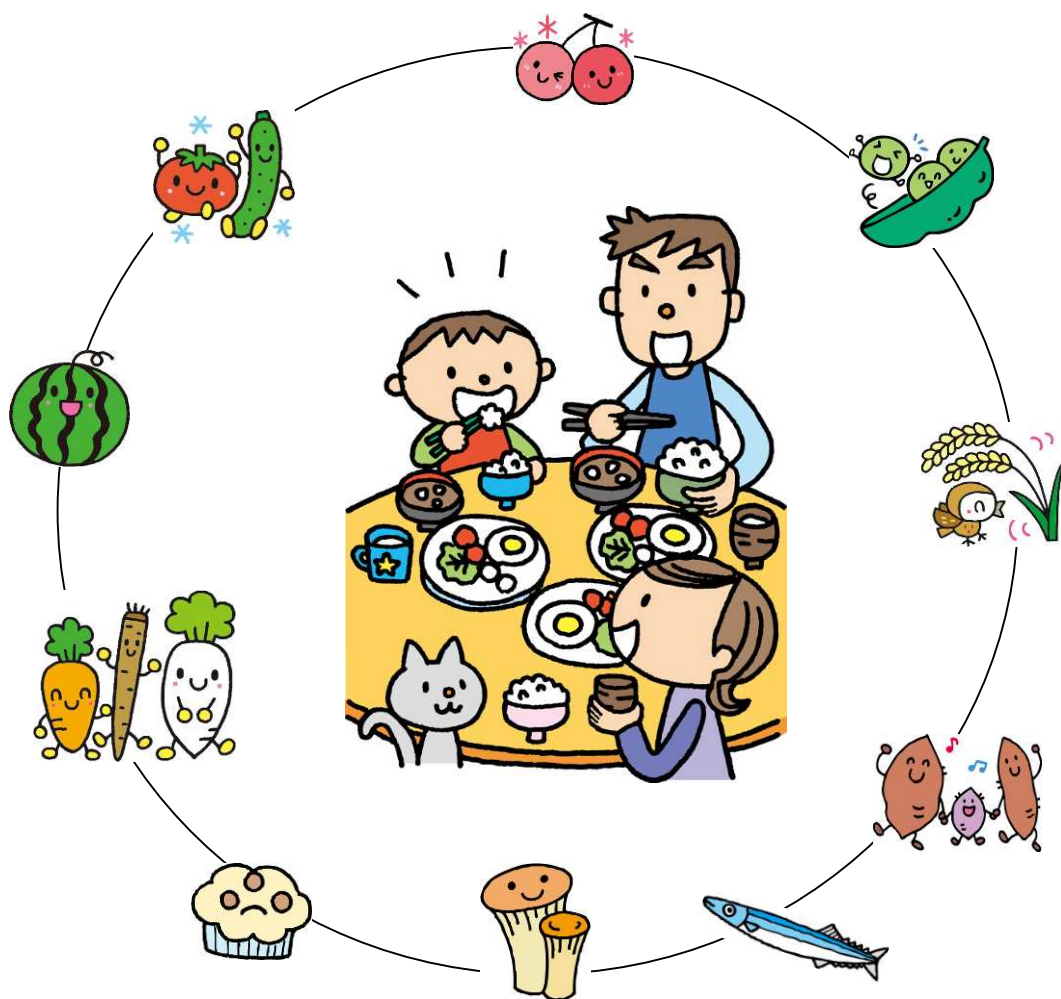


食育計画うわじま



～ 保育園ですすめる食育 ～

宇和島市公立保育園食育担当者会



宇和島市公立保育園食育担当者会委員



吉田愛児園	園 長	清水 すみえ
喜佐方保育園	園 長	松浦 琴和
たちばな保育園	園 長	宮田 治子
玉津保育園	園 長	福森 美智子
大浦保育園	園 長	川井 昌子
みゆき保育園	園 長	二宮 恵子
北灘保育園	園 長	神尾 まり子
二名保育園	園 長	芝 和恵
小池保育園	主 任	兵頭 実知子
甘崎保育園	主 任	山口 淑子
岩松保育園	調理員	酒井 泰子
三間保育園	調理員	須藤 文子
福祉課	管理栄養士	山本 博子

はじめの言葉

小池保育園長

若松 孝子

おわりの言葉

岩松保育園長

森 千春



【目次】

第1章 計画策定の基本的事項

- 1 計画策定の趣旨・・・・・・・・・・1
- 2 計画の位置づけ・・・・・・・・・・1
- 3 計画の基本方針・・・・・・・・・・1
- 4 計画の期間と評価・・・・・・・・・・1

第2章 1次計画評価と課題

- 1 1次計画評価・・・・・・・・・・2
- 2 食をめぐる現状と課題・・・・・・・・・・3

第3章 計画の方向性

- 1 食育の目指す姿(目的)と目標・・・・・・・・・・9
- 2 計画の推進体系・・・・・・・・・・10
- 3 目標に応じた年齢別具体的な取り組みと支援・・・・・・・・・・11
- 4 年齢別特徴と食育目標・・・・・・・・・・12
- 5 年齢別による具体的な取り組み・・・・・・・・・・15
- 6 園における取り組み・・・・・・・・・・21

第4章 評価指標の設定

- 1 評価指標・・・・・・・・・・22

参考資料

- 1 発育・発達過程に応じて育てたい「食べる力」について・・24
- 2 発育・発達過程に関わる主な特徴・・・・・・・・・・25
- 3 離乳食の進め方の目安・・・・・・・・・・26
- 4 咀嚼機能の発達の目安について・・・・・・・・・・27
- 5 平成26年度宇和島市保育協議会
「早寝・早起き・朝ごはん」しらべ・・・・・・・・・・28

今こそ大切にしたい「食育」

「いただきます」保育園での給食の時間、子ども達は笑顔で友達と会話をはずませながら食べています。

たくさん遊んで、おなかをすかせて、みんなで楽しく食べる、野菜中心で温かくいろいろな食材が使われている給食。保育園で採れた野菜や果物が彩りを添える事もあります。

毎日、あたりまえのように繰り返されている保育の中の大切な時間ですが、はたして家庭ではどうでしょうか。

家庭との連携に利用している健康カードや、年1回行っている食事調査の結果から、朝食抜きや偏った食事、生活リズムの乱れ等、今の時代における「食」の問題点がよく見えてきます。

忙しさのため、ついおろそかになりがちでな「食」ですが、「食」は一生を通じて私たちにとってとても大切なものです。

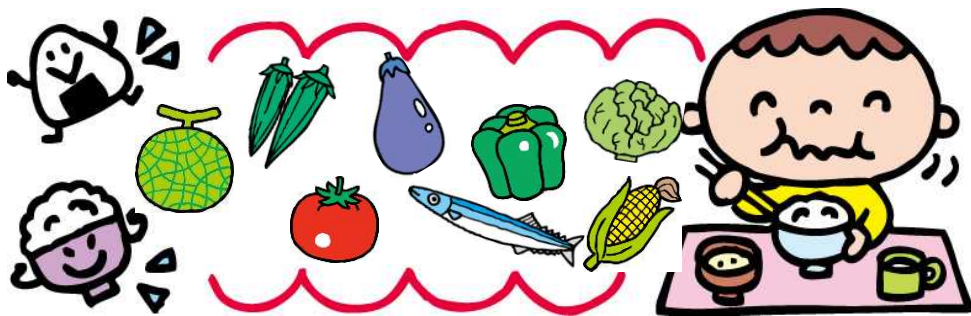
「何を」「いつ」「誰と」「どのように」食べるかによって、子どもの将来にいろいろな影響を及ぼすことになります。おなかだけでなく、心も満たされる「食」であることが大切だと考えます。

保育園では、保護者に対していろいろな機会を通し、「食」に興味・関心を持ってもらい見直しのきっかけとなることを願いながら「食育」に取り組んでいます。

しかし、その取り組みは思うように伝わりにくい時代で、これからも気長に取り組んで行くことが求められていると実感しています。

「食べることって楽しいね！」

の音がたくさん聞こえてくることを願いながら・・・。



第1章 計画策定の基本的事項

1 計画策定の趣旨

乳幼児期は人間形成においての基礎となる時期です。そのため、この時期の家族や人とのかかわりや食生活はその後の育ちに大きく影響します。

園では、子どもたち一人ひとりの発達・発育の段階に応じた食育の取り組みにより、豊かな人間性を育み生きる力を身に付けるため、家庭と連携した支援を行います。

2 計画の位置づけ

- ・この計画は、平成16年3月「保育所における食育に関する指針」・平成24年3月「保育所における食事の提供ガイドライン」・食育基本法に基づき作成しました。
- ・家庭、保育園、地域が連携して食育に取り組むための行動計画とします。
- ・この計画は、保育園における今後の食育推進の方向性と達成目標を定め、計画的に推進するための基本指針とします。
- ・この計画の作成は、宇和島市第2次次世代育成行動計画・食育プラン・健康づくり計画・母子保健計画・との整合性を図るものとします。

3 計画の基本方針

楽しく食べる体験を通して、食への関心を育み、「食を営む力」の基礎を培うため、子どもの目指す姿と7つの目標を定め、各園での推進を図ります。

また、子どもの目指す姿には、食事を通して子ども達へ家族の愛情を伝えてほしいという願いを込めました。

目指す姿(目的)

食べるの大好き、うわじまっこ

～ 愛情いっぱい いただきます～

(目標)

- | | |
|-----------------|-------------------------------|
| ① 「早寝・早起き」で朝ごはん | 「十分な睡眠と食事で生活リズムを身に付けましょう」 |
| ② バランスよく食べる | 「いろいろなものを食べましょう・選ぶ力を身に付けましょう」 |
| ③ 噛む力を身に付ける | 「よく噛んで味わって食べる・味覚を育てましょう」 |
| ④ みんなで食事をする | 「笑顔のある食卓で食べることの楽しさを感じましょう」 |
| ⑤ 感謝の気持ちを持つ | 「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしましょう」 |
| ⑥ 食事のマナーを身に付ける | 「はしの使い方や行儀作法を身に付けましょう」 |
| ⑦ 友だちと楽しく遊ぶ | 「いろんな遊びを経験しましょう」 |

4 計画の期間と評価

平成27年度より、その他の計画の整合性を図りながら、平成31年度までの5年計画です。各年度の取り組みを評価し、取り組みの見直しを行い園と連携し計画を推進していきます。

第2章 一次計画評価と課題

1 一次計画評価

一次計画の評価のため、宇和島市保育協議会「早寝・早起き・朝ごはん」しらべの結果から評価をしました。

「早寝・早起き・朝ごはん」、生活リズムについては、改善されたように思われます。しかし、朝7時までに起床する子どもは増加し、夜9時までに就寝する子どもは減少しました。また朝食の欠食率は減少しましたが、内容については問題があるようです。目標を達成できた指標もありますが、全てにおいて、今後も継続した取り組みが必要です。

(調査対象：保育園 26 園 n=1742 人)

評価指標		設定 年度	基準値 (%)	目標	H26年度 (%)	評価		出典
1	食育について関心がある保護者の割合	H20	86	増加	83.8	×	減少	宇和島市保育協議会 「早寝早起き朝ごはん」しらべ
2	朝7時までに起床する子どもの割合	H19	58.5	増加	68.6	○	増加	
3	夜9時までに就寝する子どもの割合	H19	34.7	増加	31.1	×	減少	
4	朝食を欠食する子どもの割合	H19	16	0	9.1	○	増加	
5	朝食を欠食する保護者の割合	H23	28.7	0	21	○	増加	
6	毎日登園前に排便する子どもの割合	H20	16.6	増加	17.5	△	増加	
7	夕食後に間食する子どもの割合	H19	11	減少	15.5	×	増加	
8	朝食に米を食べる割合	H19	29.4	増加	25.4	×	減少	
9	朝食の内容が充実している人の割合 (主食・主菜・副菜が整っているか)	H19	30.4	増加	12	×	減少	
10	朝食を子どもだけで食べる割合	H19	2.5	減少	6.3	×	増加	
11	食事のあいさつをする子どもの割合	H19	86.7	増加	—	—	—	
12	食を楽しんでいると感じている保護者の割合	H21	84.7	増加	78.5	×	減少	
13	よく噛んで食事をする子どもの割合	H24	10.4	増加	11.8	△	増加	
14	地元食材を積極的に選んでいる人の割合	H22	20.4	増加	23.1	○	増加	

※ 評価項目については、取り組みの中で追加をしました。そのため、基準年度に違いがあります。

2 食をめぐる現状と課題

(H26 年度宇和島市保育協議会「早寝・早起き・朝ごはん」しらべより)

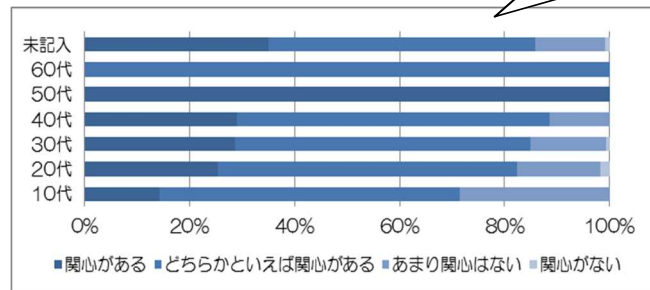
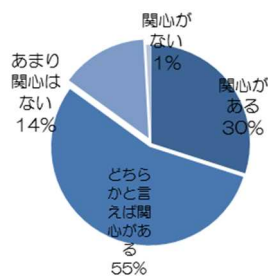
(1) 食育への関心

乳幼児期は、「生きる力」の基礎を培う時期です。その成長・発達に合わせた食の経験が必要です。しかし、若い年齢の保護者の、食育への関心は以前より低下しています。家庭における食育の取り組みやその大切さについて継続した取り組みが必要です。

◆ 食への関心

平成 20 年 幼児を持つ保護者関心のある人 86% ⇒ 平成 26 年度 83.8%

(10,50,60 代は母数が少数のため除外)



若い年齢の保護者ほど食育への関心は低下しています。

(2) 生活リズム

子ども達の就寝時間は「夜 9 時までに就寝する割合 31%」「朝 7 時までに起床する割合 69%」。

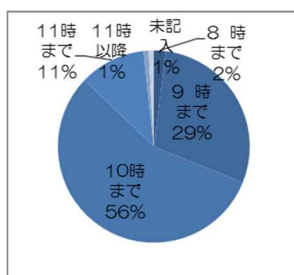
9 時以降に就寝する子は増加し、朝 7 時までに起床する子どもは増加しました。このことから、子ども達の睡眠時間が短くなったと考えられます。睡眠は、心の安定や乳幼児期の成長にとっても重要です。

睡眠不足により、成長の遅れや食欲不振・注意や集中力の低下・眠気・疲労感などをもたらします。年齢に応じた睡眠時間の確保が必要です。

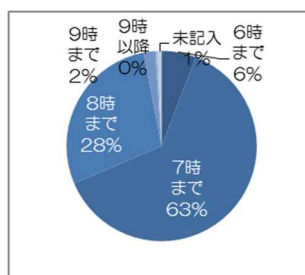
また、生活リズムが夜型になっていることにより、就寝前の間食が増加しました。就寝前の間食は、肥満やむし歯の原因になるとともに、空腹による目覚めを妨げ、食欲(朝食)不振の原因の一つとなります。生活リズムとともに、肥満・虫歯予防についての啓発が必要です。

◆ 就寝時間と起床時間のバランス 夜9時までに寝る 平成 19 年度 34.7% ⇒ 平成 26 年度 31%

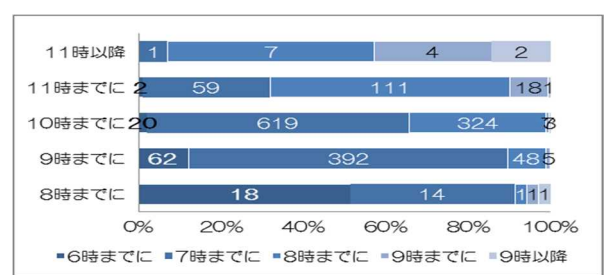
● 就寝時間



● 起床時間

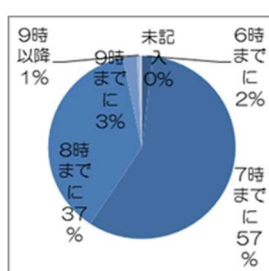


● 就寝時間と起床時間の関係 (人)



● 9 時以降の就寝と起床時間

・ 9 時以降に寝る子どもの約 6 割は 7 時までに起床します。

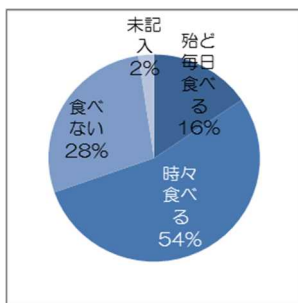


【年齢に応じた睡眠時間の目安】

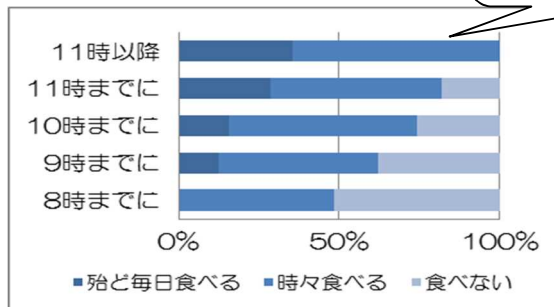
乳児期では 14~16 時間 幼児期では 11~13 時間

- ・夕食後の間食を「ほとんど毎日食べる子どもの割合は 16%

● 夕食後の間食



● 就寝時間と間食の関係



就寝時間が遅くなると間食をする割合が増加します。

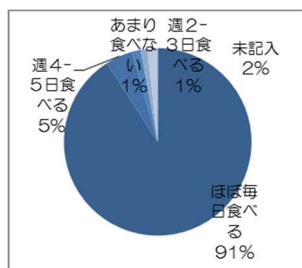
(3) 朝食の状況と食事内容

朝食の欠食者の割合は、9.1%と低下し、親子とも喫食者が増加しました。しかし、食事バランスについては「毎日主食・主菜・副菜が揃っている」家庭は 12%と、食事バランスには問題があるようです。また、主食は米より、パンの使用が多くなったことから、単品だけの食事が多くなっていると推察されます。毎食、主食(黄色)・主菜(赤色)・副菜(緑色)をそろえた食事を心がけるよう、栄養素の働きと体の関係について伝える必要があります。

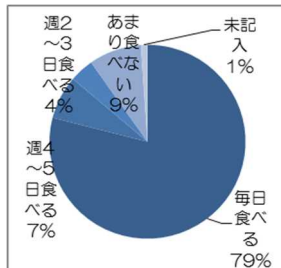
◆ 朝食の欠食

欠食する割合 **平成 19 年度 16% ⇒ 平成 26 年度 9.1%**

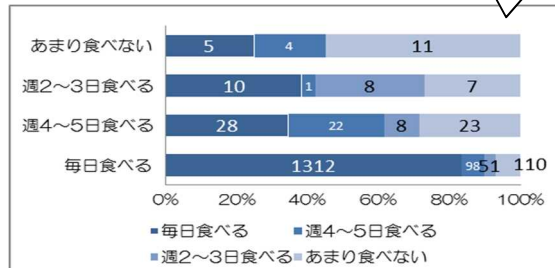
● 子ども



● 保護者



● 親子の喫食の関係 (人)

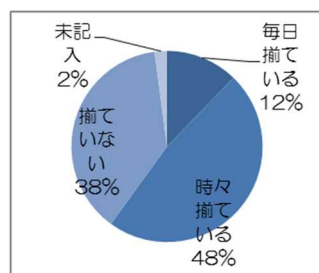


親子の喫食関係を見ると、親が食べている家庭では子どもも食べているようです。

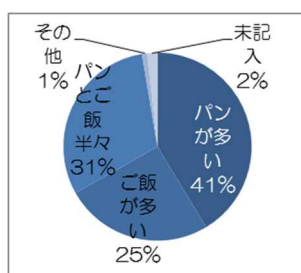
◆ 食事内容の変化

- ・朝食の欠食率は減少しましたが、食事の内容が「毎日揃っている」家庭の割合は 12%です。
- ・パンの食は 41%。米の使用より多くなっています。

● 食事バランス



● 主食の種類



- 家族の食事で気を付けていることは
- 1 位 食事バランス
 - 2 位 食事マナー
 - 3 位 楽しく一緒に食べる

菓子パン・加工パンの使用は 38%

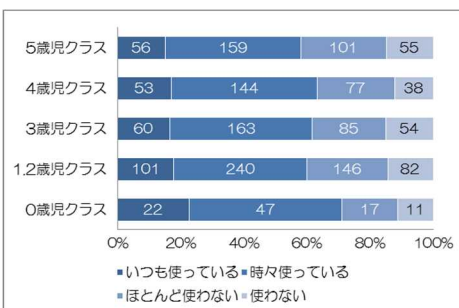
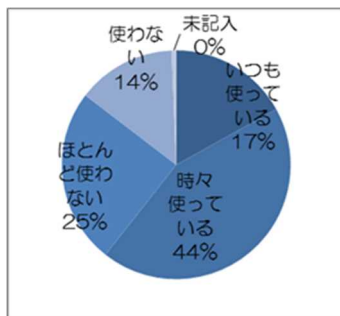
主食の内容は、ゼリー・ホットケーキ・母乳
また、主食を食べていない子どももいるようです。

◆ 天然だしの利用

- ・毎日天然だしを使用する保護者の割合は 17%
- ・天然だしの使用は、年齢が高くなるにつれ減少します。

● 天然だしの使用)

● 天然だしの利用と年齢の関係)



天然だしを使わない理由の1位
天然だしは面倒くさい

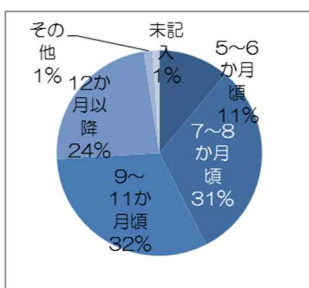
乳幼児期は味覚を育む時期です。天然だしは、食材そのものの味を生かし、食材の味を伝える働きがあります。

天然だしを使うことは、減塩につながります。子どもだけでなく家族での使用を勧めることも大切です。

◆ 間食の使用

- ・1歳未満で間食を与えている割合は 75%

● 間食を与え始める時期



離乳期の間食は、必要な栄養素の摂取を妨げます。約1割の保護者は、間食を5.6か月頃から与えているようです。間食の与え方について、十分に伝えることが必要です。

(4) 噛む力と口腔への関心と行動

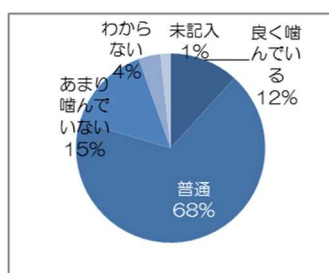
食べ物をよく噛むことは、乳幼児期の口腔機能の発達にとっても重要であり、味覚の発達や口腔の健康にも役立ちます。しかし、現代の子ども達は、軟らかい口あたりの良い食事を好み、保護もそれを与えるため、噛むことを身に付けることは難しい現状です。子ども一人ひとりの体の発達や口腔の発達に応じた、噛むことを意識できる食事を提供し噛む力を身に付けることが大切です。

また、3歳以上の虫歯の保有率は、県平均より高くなっています。虫歯予防の観点から、保護者による毎日の仕上げや歯磨き習慣の大切さ、正しい間食の取り方や量についての普及啓発が必要です。

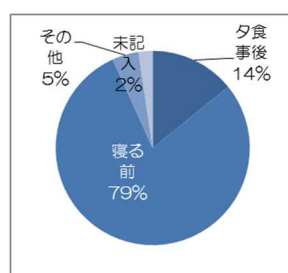
◆ 咀嚼状況と関心

- ・よく噛んで食事をしている子どもは 12%
- ・噛むことを意識している保護者は 54%
- ・夕食後の歯磨きは寝る前が 79%で一番多いようです。・仕上げ磨きをする保護者は 71%

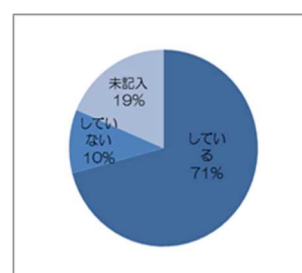
● 食事をよく噛んでいる子の割合



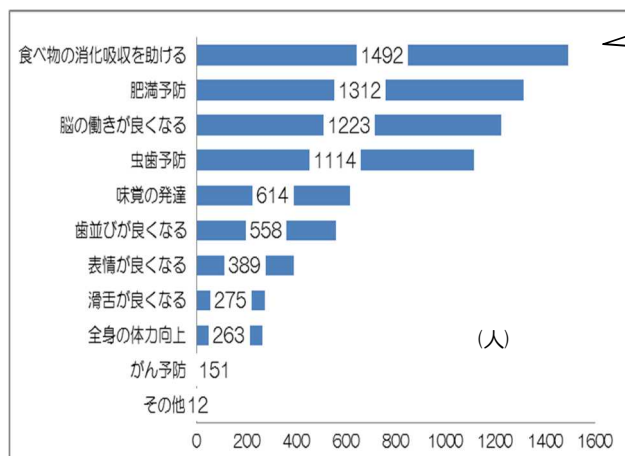
● 夕食後の歯磨き状況



● 仕上げ磨きを行う割合



- ・保護者が知っている噛むことの効果、第1位は「食べ物の消化を助けること」です。



しっかり噛むことの効果を表す標語

「ひみこの歯がい〜ぜ」 (学校食事研究会)

宇和島市の3歳児の「う蝕」保有率は、県平均よりも高くなっています。(母子保健報告)

歯科治療にかかる医療費は

1～5歳児・・・県内ワースト**第5位**

6歳～18歳・・・**第1位**

(平成23年度愛媛の国保病類別統計)

(5) 共食と食事マナー

朝食を共食する割合は徐々に増加しています。しかし、子どもだけで朝食を食べる割合は6.3%と上昇し、年齢別では年齢が高くなると一緒に食べる割合は減少します。これは年齢が高くなり手間がかかなくなるほどに、子どもだけで食べるようになって考えられます。家族やたくさんの人と食べる食事「共食」は、望ましい食習慣の実践や、食を楽しいと感じ気持ち、心の育ちに繋がります。朝食や夕食で「共食」の機会を増やすよう、食事環境の大切さについて普及啓発が必要です。また、食事前後のあいさつは、食に関係する人々や命(食物)を頂くことへの感謝の気持ちを表します。あいさつの意味を理解し、習慣付けることが大切です。その他、「共食」により、食事のマナーやルールを学ぶことも大切です。保護者自らがマナーを守って食事をするよう伝えていくことが大切です。

◆ 共食(食事環境)の状況

- ・夕食は家族全員また家族のどれかと食べる割合が高いようです。**朝食 70.7% ⇒ 夕食 92.4%**
- ・家族また家族のどれかと食べる割合は徐々に増加しています。

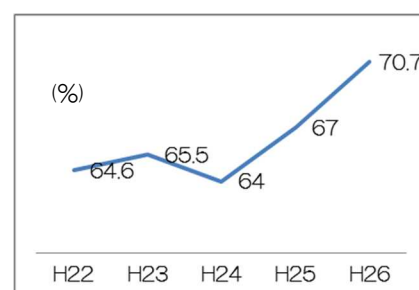
◆ あいさつの状況

- ・「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをする保護者の割合は約9割

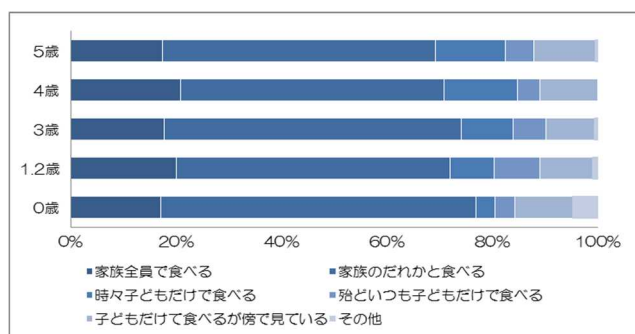
● 朝夕の食事環境について

項 目	朝食(%)	夕食(%)
家族全員で食べる	18.6	51.0
家族のどれかと食べる	52.1	41.4
時々子どもだけで食べる	10.6	2.1
殆どいつも子どもだけで食べる	6.3	1.2
子どもだけで食べるが傍で見ている	10.2	2.0
その他	0.9	0.9
未記入	1.3	1.3

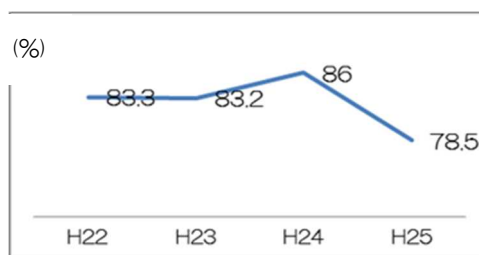
● 共食(食事環境)の推移



- ・年齢が高くなるほど一緒に食べる割合が減少します。



- ・保護者が家庭での食事を楽しいと感じる割合は 78.5%。その割合は低下し続けた。



(6) 食と健康

体格調査では、年齢が高くなるにつれ肥満や痩せの割合が増加しています。幼児期の肥満は 25% が成人肥満に繋がると言われます。健康カードを活用し、生活リズムや食事内容を把握しながら、保護者への声かけや指導により早期からの取り組みが必要です。また、幼児肥満の 1 番の原因は、摂取量と消費量のバランスだと言われます。子ども達の動きに目を配り、外遊びをすすめ活動量(消費量)を上げる必要があります。

乳幼児期の食物アレルギーは年々増加しています。職員間での情報の共有と保護者との連携を十分に図り、適切な給食の提供のための体制作りが必要です。

◆ 3 歳以上児のやせと肥満の現状(%)

	太り過ぎ	やや太り過ぎ	太り気味	やせぎみ	普通
3 歳 n=140	0.7	0	2.1	1.4	95.8
4 歳 n=186	0	2.3	1.2	1.1	95.4
5 歳 n=171	0	2.3	1.2	4.1	92.4
6 歳 n= 96	0	5.2	0	3.1	91.7

◆ 地区別(%)

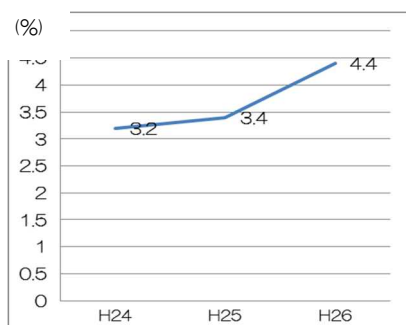
(H26.10 月現在)

	太り過ぎ	やや太り過ぎ	太り気味	やせぎみ	普通
宇和島地区 n=231	1.4	1.4	2.8	2.3	92.1
吉田地区 n=141	0	2.2	4.5	3.0	89.6
三間地区 n=106	0	0.9	1.9	2.8	94.3
津島地区 n=115	0	0	1.7	0	98.3

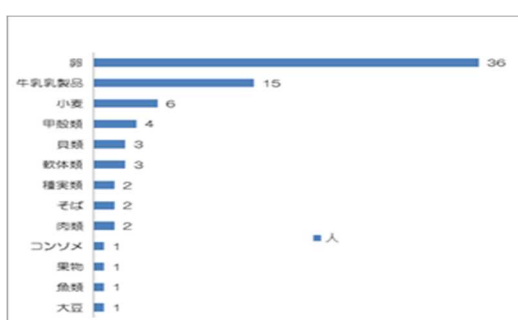
◆ 食物アレルギー児の現状

- ・食物アレルギーを持つ子どもの割合は徐々に増加しました。
- ・アレルギーとなる食品のトップは卵です。
- ・アレルギーとなる食品が 1 つの子どもは 47%。複数持のアレルギーとなる食品を持つ子どもの割合は 5 割以上。
- ・地区別で比較すると吉田地区の割合が高くなっています。
- ・男女を比較すると、アレルギーを持つ子どもの約 7 割は男児です。

● 食物アレルギー児の状況



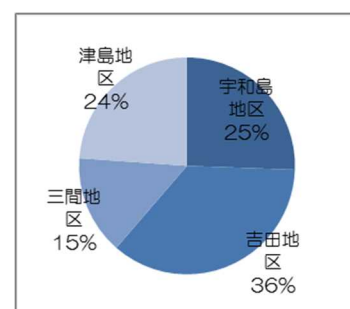
● アレルギーとなる食品



◆ 保護者の声

- ・食物アレルギーの正しい知識や情報を提供して欲しい
- ・保護者のつどいの場があれば…
(心のケア・対処方法など)

● 地区別アレルギー児の割合



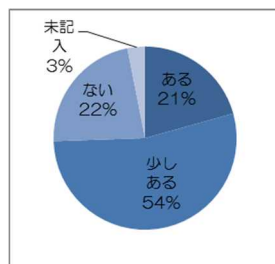
(7) 地産地消への関心

郷土料理へ関心のある保護者の割合は 75%、いつも地場産物を使っている保護者の割合は 20%、作ったことがある保護者の割合は約4割です。子どもの頃から地場産物や郷土料理に慣れ親しむことは郷土への関心や愛着へとつながります。家庭においても、地場産物を使った食事や郷土料理「うわじまごはん」を話題として、笑顔のある食卓を囲めるようにレシピの提供などが必要です。

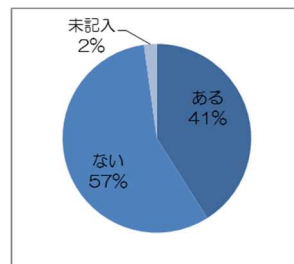
給食では、毎月「19日・食育の日」に、地場産物を利用した給食を始め、郷土料理を提供しています。

- ・ 郷土料理への関心は 75%
- ・ 郷土料理を作ったことのある保護者の割合 41%
- ・ 地場産物をいつも利用する割合は 20%

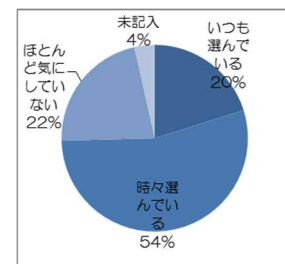
● 郷土料理への関心



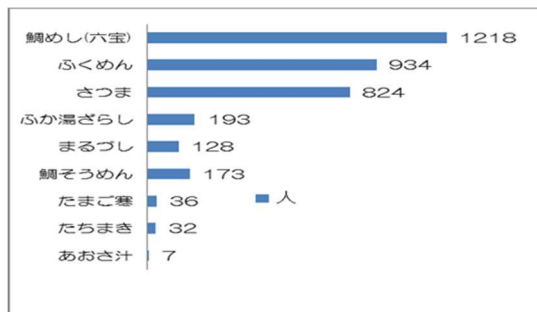
● 郷土料理を作ったことのある保護者の割合



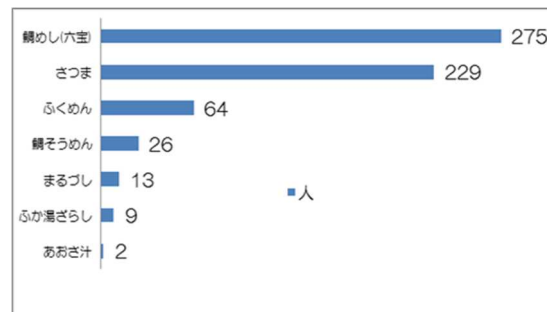
● 地場産物の利用率



● 知っている郷土料理名



● 好きな郷土料理名



第3章 計画の方向性

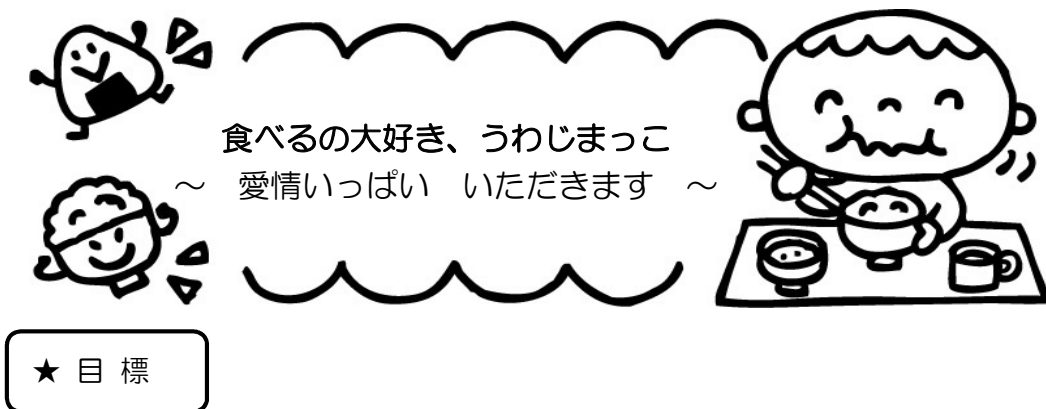
1 食育の目指す姿(目的)と目標

計画の推進に向け、目指す姿(目的)を定め、7つの目標を設定しました。

子どもたちが、おいしく、楽しく食べることは「生きる力」の基礎を培います。

園では、子どもたちが「人」「自然」「料理づくり」に積極的にかかわり、「遊び」「食文化」を通して、食育へ興味・関心を引き出し、食べることの好きな子どもを育てます。

【目指す姿(目的)】



- ① 「早寝・早起き」で朝ごはん
十分な睡眠と食事で生活リズムを身に付けましょう
- ② バランスよく食べる
いろいろなものを食べましょう・選ぶ力を身に付けましょう
- ③ 噛む力を身に付ける
よく噛んで味わって食べる・味覚を育てましょう
- ④ みんなで食事をする
笑顔のある食卓で食べることの楽しさを感じましょう
- ⑤ 感謝の気持ちを持つ
「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしましょう
- ⑥ 食事のマナーを身に付ける
はしの使い方や行儀作法を身につけましょう
- ⑦ 友だちと楽しく遊ぶ
いろんな遊びを経験しましょう

2 計画の推進体系

《目的》 キャッチフレーズ

「食べるの大好き、うわじまっこ」 ～ 愛情いっぱい いただきます ～

★ 食育全体目標

- ① 「早寝・早起き」で朝ごはん！十分な睡眠と食事で生活リズムを身に付けましょう
- ② バランスよく食べる！ いろいろなものを食べましょう・選ぶ力を身に付けましょう
- ③ 噛む力を身に付ける！ よく噛んで味わって食べる・味覚を育てましょう
- ④ みんなで食事をする！ 笑顔のある食卓で食べることの楽しさを感じましょう
- ⑤ 感謝の気持ちを持つ！「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしましょう
- ⑥ 食事のマナーを身に付ける！ はしの使い方や行儀作法を身に付けましょう
- ⑦ 友だちと楽しく遊ぶ！ いろんな遊びを経験しましょう

この計画は、宇和島市子ども・子育て支援事業計画の目標である

「笑顔あふれる子どもたちを支え、育む宇和島」

を目指し、家庭と地域との連携を深め食育を推進します。

また、宇和島市(第二次)「健康づくり計画」「母子保健計画」「食育プラン」との整合性を図るものとします。

【年齢別目標】

乳幼児期は、心や体の発達・発育が著しく、人間形成の基礎となる大切な時期です。また、この時期の豊かな食の経験は、「食を営む力」の基礎を培います。

そこで、この計画では、発育・発達過程に関わる主な特徴に応じて年齢別に目標を設定し、子ども達一人ひとりの発達・発育に応じた食育への取り組みを行います。

年齢	0 歳	1 歳	2 歳児	3 歳児	4 歳児	5 歳児
目 標	◎もぐもぐ・かみかみゴックンしよう ○安心できる人と心地よい生活を送る ○離乳食を喜んで食べる	◎いろいろな味を楽しもう ○いろいろな食べ物を手かみで食べる ○生活リズムを身付ける	◎自分で食べる意欲を持とう ○自分でスプーンやフォークを正しく持つ	◎みんなと一緒に楽しく食べよう ○いっぱい遊んで意欲的に食べる ○マナーを知る	◎食事と健康からの関係を知ろう ○正しい食事のマナー身付ける ○いろいろな食べ物を食べる	◎感謝の気持ちを持とう ○さまざまな体験を行う ○赤・黄・緑の栄養素を自分から進んで知ろう
ね ら い	授乳や食事を通して、愛着関係を深め、食の喜びを知る	自分で食べることを楽しむ	いろいろな種類の食べ物を味わい食べ物に関心を持つ	マナーを知り、みんなで一緒に食べることを楽しむ	食べ物やからだのことに関心を持つ	食べ物を食べて生きていることを実感し、食に関わる全ての人に感謝の気持ち

3 目標に応じた年齢別取組みと支援

年齢 目標		6か月～	1歳ころ	1歳6か月	2歳	3歳	4歳	5歳
「早寝・早起き」で朝ごはん ・十分な睡眠と食事で生活リズムを身付けましよう	取組み	◆十分にお腹を空かせ、食事をおいしく食べる ・よく遊び・よく眠り・乳や食べ物催促する	・就寝時間を決める ・決まった時間に食事をとる ・空腹感を持って目覚める ・毎日朝食をとる ・登園前に排便ができる				◆一日の生活の流れを見通し、生活習慣が身に付く(食事時間約30分)	・決められた時間に食事ができる
	支援	・十分な睡眠の確保に静かな環境を保つ ・健康カードを確認し、保護者へ子どもの育ちやを伝える	・保育園の食育目標や食事指導の考え方を伝える ・健康カードを確認し、子どもの育ち・「早寝」「早起き」の大切さを伝える ・午睡時間を考える				・時間を決めて食べることの大切さを知らせる ・食事量を調節することにより食べる喜びを味わわせる	
バランスよく食べる ・いろいろなものを食べましょう ・選ぶ力を身に付けましよう	取組み	◆ミルク以外の味、いろいろな食材に慣れる ・母乳またはミルクと食事をしっかり食べる ・おやつは食べない	◆いろいろな食材を食べる ・旬の食材を使った料理を食べる ・規則正しく1日3回の食事をとる ・主食、主菜、副菜をそろえて食べる	《離乳食完了》 ◆色々なものを食べる経験をする ・苦手な食材を繰り返し食べる ・適切な量の食事をとる	◆盛り付けられた量を食べられるようにする ◆食べ物に興味を持ち進んで食べる	◆いろいろな食べ物に自ら挑戦する ・食べることに意欲を持つ ・三角食べを意識する ◆季節の食材を知る	◆嫌いなものも自分から食べようとする ◆身体と食べ物の関係に興味を持つ ・食べ物と体の関係を知る ・自分の食べられる量に気づく	◆食事と体の関係を理解しバランスよく食べる ◆3つの栄養素と体の関係について興味を持つ ・自分の食べられる量をバランスよく選ぶ
	支援	・離乳食はアレルギーの心配のないお粥から始める ・慣れてきたら、芋類・野菜・果物類 → 豆腐、白身魚類など順序よく進める ・2回食/日に進む頃には穀類・野菜・果物・タンパク質性食品を組み合わせた食事とする	・食べやすい固さ、形のある大きさに切る ・個々に応じた食事を工夫する ・天然だしを中心に薄味にする	・苦手な食材について調理を工夫する ・量や盛り付けに配慮する	・食べ慣れた献立を取り入れる ・食べたいくなるような言葉かけをする	・いろいろな野菜の栽培に関わる ・様々な食材を食べる経験をする	・いろいろな食べ物を食べてみるように働きかける ・食材の3色わけを伝える	・苦手なものでも頑張っって食べようとする気持ちを持てるようにする ・3つの栄養素について知らせる
噛む力を身に付ける ・よく噛んで味わって食べる ・味覚を育てましよう	取組み	◆口腔の発達に合せた形態で食べる 「ゴックン」⇒「もぐもぐ」⇒「かみかみ」ができるようになる ◆食材のそのものの味や舌ざわりを楽しむ	◆手づかみ食べをする ・歯ブラシに慣れる	◆食べ物をかじり取り一口量を覚える ・こぼしながら食べる	・歯磨きをしようとする ・「ぶくぶくうがい」を習慣づける	◆噛むことの大切さを知り、よく噛んで食べる ・食後の歯磨きをする ・仕上げ磨きをする ・「ぶくぶく」うがいをする	・食後の歯磨き習慣を身に付ける ・いろいろな食品を良く噛んで食べる	・噛むことの意味が分かる ・自分から歯磨きをする
	支援	・天然だしをしっかりと効かせる ・乳汁と離乳食を、口腔の発達に合せた形態で順序良く与える ・食材のそのものの味や舌ざわりを楽しむさせる ・食後に歯をガーゼでふき取る	・大きさや、固さを工夫する ・つかみやすい工夫をする ・汚れても良い環境を作る ・歯磨きや仕上げ磨きをする ・歯磨き後に褒める	・前歯で噛みちぎることができる固さ大きさ調理する ・かじりとれるようなものを提供する ・苦手な食材について調理を工夫する	・「もぐもぐカミカミ」など言葉かけをし、かむことを促す ・奥歯ですりつぶせる固さ ・料理に小さいもの大きいものなどいろいろ混ぜる	・しっかりと噛むことのできる献立や食材の固さに心がける ・「かみかみそんぐ」を歌い、噛んで食べることの大切さを知らせる ・食後の歯磨きを促す		
みんなで食事をする 笑顔のある食卓で食べることの楽しさを感じましよう	取組み	◆ふれあい遊びを楽しむ ◆安心して食べる	◆保育士と一緒に喜んで食べる ◆手づかみ食べをする	◆最後まで自分で食べようとする	◆楽しい雰囲気の中、喜んで食事をする ◆お腹が空き、食事を喜んで食べる ◆自分から意欲的に食べようとする	◆お腹が空くリズムを育て、みんなで食べる喜びを感じる ・友達と十分に体を動かして遊ぶ ◆友達と楽しい雰囲気の中で食事ができる	◆食に対する「楽しみ」や「意欲」を持つ ・行事と食事の関係を知る ・献立の食材や料理の名前を知る ◆行事食など、「食文化」を体験する ◆友だちと楽しみながら食事ができる	・食事をするこのの意味がわかり、「楽しい食体験」を実践する
	支援	・目を見て語りかけ、心を通わせていく ・ゆっくり声掛けをしながら、子どもの顔を見て食事を進める	・手づかみ食べを十分にさせる ・汚れても良い環境を作る ・自分で食べようとする気持ちを大切にす ・苦手なものでも少し食べたら褒める	・自分で食べようとする気持ちを受止める ・食べることが楽しいと思えるような雰囲気作りをする	・多くの人と一緒に食べる楽しさを体験する(行事食など) ・嫌いなものでも声掛けする(無理強いはいしない)	・十分に体を動かして遊ぶこと環境を整える ・給食弁当やバイキング給食など食事形態を工夫する	・栽培やクッキングなどを行う ・園で栽培した野菜を献立に取り入れる ・目の前で食事の出来上がりを見せるように工夫する ・行事食を作りいわれや食材について伝える ・友だちと協力して、食事の準備や片付けをする	・様々な人と食事を共にする機会を作る ・思い出に残る献立を提供する
感謝の気持ちを持つ 「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしましょう	取組み		・あいさつを保育士と一緒にする	・「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつを知る	・食事への感謝の気持ちを育くむ ・「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをする	◆「いただきます。ごちそうさま」のあいさつをすすんでする ◆食事の手伝いを楽しんでする	・「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつの意味を知る ◆行事食など、「食文化」を体験する	◆収穫の喜びや恵みに感謝するとともに「命」を感じ、食べ物への興味、関心を広げる ◆食に携わるすべての人に感謝の気持ちを持つ ・感謝の気持ちを持ち、挨拶して食べる ◆郷土への関心を持ったり、さまざまな文化を知る
	支援	・あいさつを保育士がする			・調理をする人と関わり親しみを持たせる	・給食集会などで、調理員の話を聞いたりする ・簡単なお手伝いをさせる	・自分たちのできる範囲で栽培活動行う ・行事食を提供し、そのいわれや食材について知らせる	・栽培や世話を通して、野菜の収穫を行う
食事のマナーを身に付ける ・はしの使い方や行儀作法を身につけましよう	取組み		・食前の手洗い、食後の口拭きとってもら う ・コップを使う ・スプーンを持つ ・椅子に座って食べる	・汚れに気づき、自分で拭こうとする ◆正しい食具の使い方に慣れる ・スプーンやフォーク持って食べようとする ・一人でコップが使える	・給食前の手洗いを一緒にする ◆スムーズにスプーンから箸への移行する ・スプーンやフォーク持って食べる ・器に手を添える	・給食前の手洗いをすすんでする ・正しく箸を使って食べる ◆食具を持っていない手で食器をささえる ◆食事の挨拶や正しい姿勢を知る	◆箸のマナーと食事マナーを身に付ける ・正しい箸の持ち方を徐々に身に付ける	◆正しい食事の仕方を身につけ ・必要な決まり事を気づき守る
	支援	・食事前の手を拭き、食後は口拭き手を拭く ・椅子に座って食べさせる	・食前の手洗い、食後の口拭きなど ・食卓や椅子の高さを合わせる ・食事前の手洗い、食後の口拭きを習慣づける ・子ども用の食器に盛り付ける	・食具や食器を使う ・保護者が正しいマナーの見本となる ・食具の使い方を知らせる	・給食前の手洗いがすすんでできるように促す ・手指の発達に合わせ、箸へ移行する時期を見極める	・箸でつかみやすい形を工夫する ・テーブルと椅子の高さを合わせ、正しい姿勢で食べられるように環境を整える ・配膳の仕方やお皿に手を添える、手に持つこと知らせる ・お茶碗やお皿に残さずきれいに食べられるよう、一人ひとりに丁寧に声掛けする	・食事に必要な習慣を伝えていく ・食器の正しい配置やお箸の持ち方に気を付けて行儀についてもう一度見直す	・食事の準備、片づけの手伝いを取り入れる ・基本的なマナー食事の姿勢、箸の持ち方等、個人的に指導する
友だちと楽しく遊ぶ ・いろんな遊びを経験ましよう	取組みと支援	・ハイハイを十分楽しむ ・手で触る、感触を楽しむ ・声を上げて嬉しさを表現する	・保育士と一緒に安全なおもちゃ(素材・大きさ)を使って遊ぶ ・保育士と一緒に遊んだり保育士から言葉かけをかけてもらうことで遊びが広がる	・外遊びや散歩を十分楽しむ ・友だちとのやりとりを通していろいろな遊びを経験する ・簡単なごっこ遊びを通し、相手を意識し共通の遊びを楽しむ		◆友だちと一緒に簡単なルールのある遊びを楽しむ ◆自分の経験したことや思ったことを話し、友だちに思いを伝える	・友だちと一緒にいろいろなルールを知りルールを守って遊ぶ ・友だちの思いを聞いたり、自分の思いを言葉で表現することで、友だちとのかわりを深める	・ルールのあるゲーム(鬼ごっこ、色つき鬼等)を通して友だちとのかわわりを楽しみながら遊ぶ ・友だちと協力したり思いと一緒にしながら遊びを広げていく ・自分の感じたことを豊かに表現することで、考えたり工夫したりする力を育てる

4 年齢別食育目標とその特徴

乳幼児期の発達に合せ、食育目標を年齢別に具体的に表しました。

《0 歳(離乳期)》

【目標】

◎もぐもぐ・かみかみ・ ゴックンしよう

- 安心できる人と心地よい生活を送る
- 離乳食を喜んで食べる



(特徴)

この時期は人が生きていくために必要な「口から食べる」機能の発達を育てます。「食べ物を取込み(捕食)、口を閉じる・つぶす(咀嚼)・飲み込む(嚥下)」の動きを得る時期です。

大人が食べている様子を見ながらよだれを流したり手を伸ばしたり、食べ物へ興味を示すようになります。心地よい環境の中、安心できる人と一緒に離乳食を食べることで、「食べよう」とする意欲を高めます。また、味覚形成のスタートとなる時期でもあります。だしを中心に、食材本来の味を感じることが大切です。

《1 歳》

【目標】

◎いろいろな味を楽しもう

- いろいろな食べ物を手づかみで食べる
- 生活リズムを身に付ける



(特徴)

この時期は、歩くことなどの運動機能が目覚しく発達します。食事の場面では、手づかみ、または、スプーン、フォークなどを使って「自分でやりたい・食べたい」と、自分から意欲的に食べようとする時期です。その気持ちを尊重することで、進んで食べようとする意欲、楽しく食べることの基礎を育てます。

また、1日3回の食事が中心となるため、食事の時にお腹をすいて、すすんで自分から食べたいような生活リズムをつくるのが大切です。

《2歳児》

【目標】

◎自分で食べる意欲を持とう

- 自分でスプーンやフォークを正しく持つ

(特徴)

この時期は、自分で思うような動きができるようになり、指先の動きもさらに発達します。自分でやろうとする意欲がますます高まるため、自分で食べようとする行動もさらに顕著になります。また他の子どもとのかかわりを徐々に求め、子ども同士近くに座り、食べ物を介したやり取りにより、他の人々と一緒に食べる楽しさへとつながります。食べることが楽しいと感じるようになります。



《3歳児》

【目標】

◎みんなと一緒に楽しく食べよう

- いっぱい遊んで意欲的に食べる
- マナーを知る

(特徴)

この時期は、見たり聞いたり味わったりした経験が、その後の生活に大きく影響します。

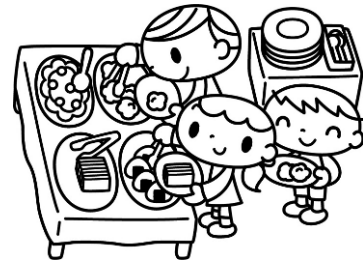
運動能力やコミュニケーション能力(話し言葉の基礎)は格段に高くなり、依存から自立へと移行します。集団(友達)の中では、楽しい・嬉しい・安心する気持ちが育ち、ごっこ遊びなどを通して、マナー(お箸の使い方等)やルールを学んでいきます。また、味覚も発達し、好き嫌い(偏食)がはっきりとしてきます。日常生活では、食事・排泄・衣類の着脱などの生活習慣がほぼ身につきます。



《4 歳児》

【目標】

- ◎食事と健康(からだ)の関係を知ろう
- 食べ物やからだのことに興味を持とう
- 正しい食事のマナーを身に付ける
- いろいろな食べ物を食べる



(特徴)

この時期は、関わりを持つ人が広がり、他者と協調して生活していくという、人が生きていく上で大切なことを学び始めます。挨拶なども含めて、食事や遊びのルール(みんなできちんと食べる・遊ぶ)も理解でき、身に付けることができます。また、食べ慣れないものや、嫌いなものでも食べようと、挑戦する心の育ちが芽生えます。多くの経験から、食べることの大切さを理解できるようになります。

○○だけど、○○する。

《5 歳児》

【目標】

◎感謝の気持ちを持とう

- さまざまな体験を行う
- 赤・黄・緑の栄養素を自分から進んで知ろう



(特徴)

この時期は、日常生活がほぼ自立して行えるようになり、自分で考えて判断できる力が育ちます。子どもが自分の体の異変に気づき、それを伝えられるようになります。栽培やクッキング活動を通して、自分の体に興味を持ち、体と食べ物の関係に関心を持つことができます。

また、心情や意欲、態度が大きく成長する時期でもあり、様々な生活体験を通し、労わる行為や感謝の気持ちが芽生え始めます。

○○だから○○する。(先を見通せる)



●離乳期 ★もぐもぐ・かみかみ・ゴックンしよう

ねらい 授乳や食を通して、愛着関係を深め、食の喜びを知る

期		1期(5.6カ月)	2期(7.8カ月頃)	3期(9.10.11カ月頃)	4期(12～15カ月)
目標		・十分にお腹をすかせ、授乳する ・唇を閉じ、飲み込む動きを身に付ける ・スプーンから飲み込むことに慣れる	・十分にお腹をすかせる ・スプーンの食べ物を自分で取り込む ・食べ物を舌と上あごでつぶすことができる	・食べる時間を決める ・前歯を使いかじりとり、歯ぐきですりつぶすことができる ・いろいろな食材に慣れる ・コップを使う	・自分でかじり取り一口量を覚える ・手づかみ食べをする ・いろいろな食材を食べる
育ちの目安	からだ	・寝返りをする ・腹ばいになって手のひらで上半身を支えたりする ・目と手の協応が始まり見たものに手を伸ばすようになる	・5本の指をモミジのように全部開いて目標となる物に近づけて把握する ・支えなしでお座りできる ・指しゃぶりを始める ・腹ばいからははいをし始める ・ふれあい遊びを楽しむ	・つかまり立ちをする ・小さいものを親指と人差し指でつまむ ・つたい歩きを始める	・少しづつ歩けるようになり行動範囲が広がり、2～3歩歩く ・容器からおもちゃの出し入れができる ・手を左右や上下に動かしたりする（バイバイ等）
	心	・好奇心が芽生える ・相手をされると喜ぶ ・親と他人の区別がつく ・愛着関係が形成される	・何にでも興味を示す ・人見知りをしたり後追いをする ・喃語が盛んにでる	・大人のまねをする ・言葉は話せなくても指さしや表情の変化で自分の気持ちを語るようになる	・自我の芽生えから、駄々をこねる姿が見られる ・喃語も、会話らしい抑揚がつくようになり、次第にいくつかの身近な単語を話すようになる。（片言に）
	口腔	・唇を閉じる飲み込む ・舌の動きが前後する ・唾液がでる	・乳歯が生え始める ・上顎と下顎があわさるようになる ・舌の動きが左右に動く	・前歯が8本そろう ・奥歯（第一臼歯）が生え始める	
	食べ方	●口に入った食べ物をえん下（飲み込む）反射が出る位置まで送ることを覚えさせる	●口の前の方を使って食べ物を取り込み舌と上顎でつぶしていく動きを覚える	●舌と上あごで潰せないものを歯ぐきの上で潰すことを覚える	●口に詰め込みすぎたり、こぼしながら一口量を覚える
連携	保育	・赤ちゃんの舌が床と平行になるように、膝の上に抱いて食べさせる ・下唇をスプーンで刺激し、舌先に食べ物をのせる ・担当の保育士が向かい合わせで、やさしく声かけをして食べさせる	・自ら食べようとする姿勢を保つために、足の裏が床に付くようにする ・平らなスプーンを下唇にのせ、上唇が閉じるのを待つ ・目を見て語りかけ、心を通わせていく ・食後に歯をガーゼでふき取る	・丸み（くぼみ）のあるスプーンを下唇の上にのせ、上唇が閉じるのを待つ ・軟らかめのものを前歯でかじりとらせる ・心の安定を図る為に、気持ちをくみ取る関わりをする	・手づかみ食べを十分にさせる ・自分で食べようとする気持ちを大切にしたいதாக見守る ・子どもの気持ちを察して言葉に置き換えるなど、自己表現を援助していく
	給食	ポタージュ状(ゴックン) 《なめらかにすりつぶしたドロドロ状態》 ややゆるめのペースト状から、徐々に水分をなくしたペースト状へ移行する ・天然だしを使う	豆腐状(モグモグ) 《粗つぶしで、舌でつぶせる固さ》 つぶした食べ物をひとまとめにする動きを覚えはじめるので飲み込みやすいようにとろみをつける	バナナ程度(カミカミ) 《歯茎でつぶせる固さ》	肉だんご程度 《歯茎で噛める固さ。次第に幼児食の形態に近付ける》 自分にあった一口量をかみとる練習をするため、食べ物の大きさに配慮する。
	家庭	●働きかけ・・・(ポイント 一人ひとりの発達過程に応じ適切な離乳期が送れるよう、家庭と情報を共有し連携を図る（連絡ノートの活用)) ・適切な生活リズムが作られていくよう働きかける ・離乳食を開始より「アレルギー」に配慮して家庭との連絡を確認する ・離乳食をすすめるにあたり一貫したすすめ方ができるように連絡をとる ・天然だしの大切さについて伝える ・食事形態や進め方について伝える ・楽しい雰囲気食事をすることを伝える			
	地域	・保育園が子育て支援の場として、相談の窓口になったり園庭開放して子育て支援として地域に発信する。			
	食育活動例	赤ちゃんだよりの配布 ・ 離乳食の展示 ・ 離乳食試食会 ・ 離乳食、アレルギー相談			

●1歳児 ★いろんな味を楽しもう

ねらい 自分で食べることを楽しむ

期		1期(4.5.6月)	2期(7.8.9月)	3期(10.11.12月)	4期(1.2.3月)
目標		・保育園の食事やいろいろな食材に慣れる ・保育士と一緒に喜んで食べる	・手づかみ又はスプーンやフォークで自分から意欲的に食べようとする ・お腹が空き、食事を喜んで食べる	・一人ひとりの子どもの発達にあった食具が使えるようにする ・色々なものを食べる経験を通して楽しく食べる	・正しい食具の使い方に慣れる ・保育士と一緒に最後まで自分で食べようとする
育ちの目安	からだ	・一人で歩けるようになり歩くことが楽しくなる	・転ばずに歩けるようになる ・ボールを足の前で蹴ることができ、手に持って相手に投げる	・スポンやパンツが1人ではけるようになる ・歩行が盛んになり立位から斜めの姿勢がとれる ・貼ってある紙やシール・テープをはがし別の場所に貼り替える	・少しずつ距離を伸ばし、ゆっくりと歩けるようになる ・瓶の蓋をねじって回すなど、指先の細やかな操作が上手になる
	心	・安心できる保育士と過ごし情緒の安定を図る ・要求が通らない時に駄々をこねる姿が見られる	・大人の真似をする ・感情が豊かになる	・話し言葉が増え、対話が芽生えることで保育士を仲立ちとして友だちとのつながりができる	・自分でという自我が芽生えてくる ・いろいろなものに自らの手指で触れて感触を確かめることで感受性が育ち、それを表現する言葉が豊かになる
連携	保育	・食前の手洗い、食後の口拭きなど清潔にする習慣をつける ・椅子に移行し、座って食べる(テーブル・椅子の高さに配慮する) ・コップを使う ・手づかみ食べを十分にさせる	・食前・食後のあいさつを保育士と一緒にする ・個人差・月齢差を考えて食べさせる ・一人で食べようとする気持ちを育ててゆく ・「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつを知る	・苦手なものでも少しでも食べたら褒める(無理強いしない)	・自分で食べようとする気持ちを受止める ・スプーンやフォークの使い方を知らせる
	給食	・食べやすい固さで形のある大きさに切る ・手づかみしやすい形にする ・主食・主菜・副菜のバランスに気を付ける ・だしを中心に薄味で調理する ・菓子、油物は控える	・前歯で噛みちぎることができる固さ、大きさにする(平らで大きくする) ・食べやすい調理方法を心がける ・食具や食器を与える	・噛むことができる大きさや苦手な食材について調理を工夫する ・食欲に合った量や盛り付けに配慮する	・食べる意欲が出る盛付けになるよう工夫する ・温かいものは温かい提供
	家庭	●働きかけ・・・(ポイント 一人ひとりの発達過程に応じ適切な成長が送れるよう、家庭と情報を共有し連携を図る(連絡ノートの活用)) ・保育園の食育目標や食事指導の考え方、子どもの育ちを伝える ・歯磨きや仕上げ磨きの大切さを知らせる ・早寝・早起きの大切さを伝える ・家族そろって食事をする大切さを伝える			
		・手づかみ食べをしっかりとさせる ・だしを中心に薄味で調理する ・菓子、油物は控える ・汚れても良い環境を作る ・多くの種類の食品を食べる	・食べやすい調理方法を心がける ・食具や食器を与える ・歯磨きや仕上げ磨きをする	・苦手な食材も繰り返し使い慣れさせる ・おやつとの与え方、量、質に配慮する	・自分で食べようとする意欲を受止める ・食べることが楽しいと思えるような雰囲気作りをする ・保護者が正しいマナーの見本となる
		・大人と一緒に「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをする ・主食・主菜・副菜のバランスに気を付ける(子ども用の食器に盛り付ける) ・しっかりと誉める ・家族そろって楽しく会話しながら食事する			
	地域	・保育園が子育て支援の場として、相談の窓口になったり園庭開放して子育て支援として地域に発信する ・家族以外の人との関わりを持つ ・お祭りなどに参加し雰囲気を味わう			
食育活動の例		・畑の野菜の生長を見る ・野菜の収穫の手伝いをする ・収穫した物を食べたり、絵本などで食べ物への関心を持たせる ・給食便りの配布 ・給食の展示 ・レシピの配布 - 等			

●2歳児 ★自分で食べる意欲を持とう

ねらい いろいろな種類の食べ物を味わい食べ物に関心を持つ

期		1期(4.5.6月)	2期(7.8.9月)	3期(10.11.12月)	4期(1.2.3月)
目標		・家庭的で温かな雰囲気の中、保育園の給食に慣れる。 ・スプーンを使って、自分で食べる	・楽しい雰囲気の中、喜んで食事をする ・食べ物に興味を持ち進んで食べる	・苦手な食品でも少しずつ食べてみようとする ・盛り付けられた量を食べられるようにする	・空腹感を感じ、食べようとする気持ちを持つ ・食事の約束事が分かり、箸を使うことに意欲と関心を持つ スムーズにスプーンから箸への移行を行う。
育ちの目安	からだ	・転ぶことなく上手に歩く ・腰を落として両足跳びをする ・ひとりで一段ごとに足を揃えながら階段を上げる ・ハサミで一回切りが出来る		・両足でジャンプをして線を飛び越えたり、床に置いてあるフープの中に飛んで入ったり出来る。 ・バランスをとりながら片足立ちが出来るが、前には進めない。 ・横歩き、後ろ歩き、つま先立ちをする。 ・階段を足を交互に出して上り、降りるときは足を揃えて降りる。 ・ハサミで簡単な線を切る。	
	心	・「なぜ」「どうして」が多くなり、大人とのやり取りを楽しむ ・気持ちを上手く伝えられず、トラブルになりやす ・食事の時などの手伝いが好きになり大人の手伝いをしたがる		・「ジブンデ（スル）」といって何でもやりたがるが、反面、気分にもうが出やすい ・自己主張が強くなる ・順序や簡単なルールを理解し始める	
連携	保育	・給食前の手洗いがすすんでできるように促す ・「美味しいね」「かたい?」「あまい?」など言葉と感覚が結びつく言葉かけをする ・メニューや食材について話をする ・調理をする人と関われる場所を作り、親しみを待つ	・食材の名前を話したり、食べたときの音に気づかせ楽しく食事をする ・食べたいような言葉かけをする（無理強いはいしない） ・「もぐもぐカミカミ」など言葉かけをし、かむことを促す ・ぶくぶくうがいを習慣づける ・スプーンやフォークなどの持ち方を観察し 正しく持てるように伝える	・絵本やパネルシアターなど教材を使い食べ物の話をする ・食べる量を観察し、偏りに気を付ける ・嫌いなものでも少しずつ食べられるように声掛けする（無理強いはいしない）	・活動的な環境の中で空腹の体験する ・自分でやろうとする姿を尊重する ・手指の発達に合わせ、箸へ移行する時期を見極める（上手握り⇒下手握り⇒手首が回る） ・多くの人と一緒に食べる楽しさを体験する（行事食など）
		・「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをする ・歯の大切さを伝え、歯磨きを行う			
	給食	・食べ慣れた献立を取り入れる ・食べやすい調理方法を心かける ・かむことを促すような食品や形態を工夫する（固さ・奥歯ですりつぶせる、しんなり炒めたもの程度 ・大きさ・小さいもの大きいものなどいろいろ混ぜる ・主食・主菜・副菜のバランスに気を付ける(子ども用の食器に盛り付ける) ・おやつとの与え方、量、質に配慮する ・旬の食材を使う ・行事食などを取り入れ楽しい給食を工夫する ・行事食を保護者に伝える			
	家庭	●働きかけ・・・(ポイント:健康状態や園での食事内容について、家庭と園が十分に情報を共有する(連絡ノートの活用)) ・食事の様子など家庭との連携を密にし信頼関係を作っていく。 ・噛むことの大切さを知らせる ・生活リズムを整える(早寝、早起きを身に付ける・朝ごはんをしっかりと食べる) ・家族そろって食事をする大切さを伝える ・給食日より、献立表やレシピの配布、給食の展示により、園での食事に関心を持たせる			
		・色々な食材を食べる ・食べやすい調理方法、献立を工夫する		・苦手な物も繰り返し使い食べさせる ・目を合わせて子どもの話をよく聞き食事を共にする	・箸の持ち方など、しっかりと見極める ・楽しい、落ち着いた雰囲気の中、食卓を作る
		・噛むことのできる食事を提供する・仕上げ磨きを行う ・主食・主菜・副菜のバランスに気を付ける(子ども用の食器に一人ずつ盛り付ける) ・おやつとの与え方、量、質に配慮する ・生活リズムをしっかりと身に付ける(早寝・早起き・朝ごはん) ・朝ごはんを必ず食べる ・家族そろって食べる ・だしを中心に薄味で調理する ・簡単な手伝いをさせる ・食事時間を決めてだらだら食いはしない			
	地域	・保育園が子育て支援の場として、相談の窓口になったり園庭開放して子育て支援として地域に発信する ・家族以外の人との関わりを持つ ・お祭りなどに参加し雰囲気を味わう			
食育活動例		・畑の野菜の生長を見る ・野菜の収穫の手伝いをする ・収穫した物を食べたり、絵本などで食べ物への関心を持たせる ・給食便りの配布 ・給食の展示 ・レシピの配布 - 等			

●3歳児 ★みんなと一緒に楽しく食べよう

ねらい マナーを知り、みんなで一緒に食べることを楽しむ

期		1期(4.5.6月)	2期(7.8.9月)	3期(10.11.12月)	4期(1.2.3月)
目標		・園の生活に少しずつ慣れ安心して楽しく過ごす ・いろいろな食材があることを知る ・食事の挨拶や正しい姿勢を知る	・友達と楽しい雰囲気の中で食事ができる ・嫌いな物でも食べられるようになる ・食具を持っていない手で食器をささえる	・お腹が空くリズムを育て、みんなで食べる喜びを感じる ・食事の手伝いを楽しんでする ・噛むことの大切さを知り、よく噛んで食べる	・「いただきます。ごちそうさま」のあいさつを進んでする ・いろいろな食べ物に自ら挑戦する ・正しく箸を使って食べる ・食器を持って食べる
育ちの目安	からだ	・固定遊具で遊ぶ ・乳歯がはえそろう ・箸を正しく使えるようになる ・三輪車がこげる ・はさみが使えるようになる ・着脱が自立する			
	心	・目的をもった行動がとれるようになる。 ・記憶力が発達する ・友達と仲よく遊べる ・自立心が強くなる。 ・長い文を話せる			
連携	保育	・お箸の持ち方や正しい姿勢について、教材を使い興味を持たせる ・偏食を把握し量を加減し、無理なく摂取できるようにする ・テーブルと椅子の高さを合わせ、正しい姿勢で食べられるように環境を整える(足置き等利用する)	・いろいろな食材に触れる体験を通し、五感の発達を促す ・食育集会などで、調理員の話の聞いたりする ・三角食べを意識するように、主食とおかずを、交互に食べるよう促す	・友達と十分に体を動かして遊び空腹を感じる ・手伝いができたことの満足感を味わわせることで、食への関心を持たせる ・献立の食材を知らせる ・「かみかみそんぐ」を歌い、噛んで食べることの大切さを知らせる	・いろいろな野菜の栽培に興味を持たせる ・食べることに意欲を持たせる ・食事のマナーを守り、友達と楽しく食べることが嬉しいと感じられるようにする ・一定時間で食べ終わることができるよう促し、残さず食べるリズムを身に付けるさせる
		・食事のマナーを知らせる（配膳の仕方やお皿に手を添える、手に持つことを知らせる・お茶碗やお皿に残さずきれいに食べられるよう、一人ひとりに丁寧に声掛けする)			
		・食後の歯磨きを促す ・給食前の手洗いがすすんでできるようにする ・「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをすすんでする ・正しい箸の持ち方を徐々に身に付けさせる			
	給食	・個人差を考慮し量を加減する ・行事の意味を簡単に知らせる	・箸でつかみやすい形を工夫する ・食べやすい調理を心がける	・様々な食材を食べる経験をさせる ・しっかり噛むことのできる献立や食材の固さ心がける	・給食弁当やバイキング給食など食事形態を工夫する
		・主食・主菜・副菜のバランスに気を付ける(子ども用の食器に盛り付ける) ・旬の食材を使う ・おやつとの与え方、量、質に配慮する ・行事食などを取り入れ楽しい給食を工夫する ・行事食を保護者に伝える			
	家庭	●働きかけ・・・(ポイント:健康状態や園での食事内容について、家庭と園が十分に情報を共有する(連絡ノートの活用)) ・保育園での「食事調査」「体格調査」などの結果を基に、子どもの健康について啓発する ・朝ごはんの大切さを知らせる ・歯科健診の結果を知らせ、治療を促し歯の大切さを伝える			
・噛むことのできる食事を提供する ・早寝・早起き・朝ごはんに取り組む ・食事時間を決めてたらだら食べない					
・仕上げ磨きをする・主食・主菜・副菜のバランスに気を付ける(子ども用の食器に一人ずつ盛付ける) ・朝ごはんを必ず食べる ・家族そろって食べる ・だしを中心に薄味で調理する					
地域	・園外での散歩や交流を通して、地域の方々と交流する ・地場産物や旬の食材を知り、生産者の方々と触れ合う				
食育活動例		・春野菜の収穫 ・歯磨き指導を受ける	・夏野菜の栽培と収穫 ・スイカ割り ・ウンチの話を聞く	・いもほり ・焼いも	・七草探し ・もちつき ・冬野菜の収穫

●4歳児 ★食事と健康(からだ)の関係を知ろう

ねらい 食べ物のことや体のことに興味を持ち、苦手なものも食べようとする

期		1期(4.5.6月)	2期(7.8.9月)	3期(10.11.12月)	4期(1.2.3月)
目標		- 身体と食べ物の関係に興味を持つ - 一日の生活の流れがわかり、生活習慣が身につく	- 嫌いなものも自分から食べようとする - 体を動かしてお腹の空くりズムを作る	- 食に対する「楽しみ」や「意欲」を育てる - 箸のマナーと食事マナーを身に付ける	- 行事食など、「食文化」を体験する - 友たちと楽しみながら食事ができる
育ちの目安	からだ	- 全身のバランスをとる能力が発達し、体の動きが巧みになる。 「～しながら～する」という異なる2種類以上の行動を同時にとれるようになる。 - 手先が器用になり、描いたり作ったりできる。 - けんけんがどちらの足でもできる。			
	心	- 男女の遊びが分かれてくる。 - 嫉妬心、恐怖など感情が複雑化する。 - 相手の立場、気持ちが変わり始め、ぶつかり合いを重ね、他者と協調していくことを学ぶ。 - 聞く、見る、触れる、嗅ぐ、味わうなどの五感の働きを豊かにするよう働きかける。			
連携	保育	- 食べ物と体の関係を知らせる - 食事量を調節することで食べる喜びを味わわせる - 食材の名前や特徴を知らせる - 季節の食材や地域の産物を見たり触れたりして興味をもたせる - 時間を決めて30分を目安に食べることの大切さを知らせる	- いろいろな食べ物を食べてみるように働きかける - 十分に体を動かして遊ぶ	- 栽培やクッキングなどを体験させる - 食器の正しい配置や箸の持ち方に気を付けて、マナーについてもう一度見直す	- 行事と食事の関係を知らせる - 友だちと協力して、食事の準備や片付けができるようにする - 自分の食べられる量に気づかせる
		・食後の歯磨き習慣を身に付けさせる ・「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつの意味を伝える ・正しい箸の持ち方を徐々に身に付ける <			

●5歳児 ★感謝の気持ちを持とう

ねらい 食べ物を食べて生きていることを実感し、食に関わる全ての人に感謝の気持ち

期		1期(4.5.6月)	2期(7.8.9月)	3期(10.11.12月)	4期(1.2.3月)
目標		- 正しい食事の仕方を身につける 3つの栄養素と体の関係について理解する	収穫の喜びや恵みに感謝するとともに、「命」を感じ、食べ物への興味、関心を広げる	- 食に携わるすべての人に感謝の気持ちを持つ - 食事と体の関係を理解しバランスよく食べる	- 食事をするこのの意味がわかり、「楽しい食体験」を実践する - 郷土への関心を持ったり、さまざまな文化を知る
育ちの目安	からだ	- 運動機能が高まり、集団でのスポーツや競争ができるようになる。 - ボール、なわとび、鉄棒などの運動器具を上手に使えるようになる。 - 永久歯へ生え替わりはじめ、「大人の歯が生える」ということを意識して歯への関心が高まる。			
	心	- グループでの行動が多くなり、それぞれの役割を持って行動する。 - 物事を判断する力ができ、自分の意見や考えを人に伝えられるようになる。 - マナーの大切さがわかり、守ろうとする。 - 感謝する気持ちが芽生える。			
連携	保育	- 食事の準備を喜んでする(当番活動) - 食器の正しい配置、箸の持ち方、マナーについて見直す - 友だちとともに食事をし、一緒に食べる楽しさを味わえるようにする 3つの栄養素について、食育集会などで知らせる - おやつの意味を知らせる(量など)	- 野菜の収穫を楽しみながら、栽培や世話をする - 好き嫌いをすると体に良くないことを知らせる	- 食材や食事を用意してくれる人への感謝の気持ちを育てる - 自ら調理し食べる体験をおこなう	- 子どもからのアイディアや創意工夫を大切に食事が楽しくなるような雰囲気を考え、おいしく食べられるように工夫する。 - 一定の時間内に食べられるように意識させる(30分) - 様々な人と食事を共にする機会を作る - 基本的なマナー・食事の姿勢、箸の持ち方等、個人的に指導する
		- 食後の歯磨き習慣が身に付ける - 感謝の気持ちを持って、挨拶をして食べる - 給食前の正しい手洗いの仕方を知り丁寧にする - 正しい箸の持ち方を徐々に身に付ける 			
	給食	献立表を使って、3つの栄養素を知らせる	収穫したものを子どもと一緒に調理することで、食材に親しみをもち	- バイキング食などにより、自分の食べられる量をバランスよく選ぶ - 食材の働きを知らせる	- 行事食を取り入れ、その意味や食文化を知らせる - バイキングやリクエストメニューなど思い出に残る献立を作成する
		- 主食・主菜・副菜のバランスに気を付ける - 旬の食材を使う	- 園で収穫した食材を取り入れる - 行事食などを取り入れ楽しい給食を工夫する	- おやつとの与え方、量、質に配慮する - 行事食を保護者に伝える	
	家庭	●働きかけ・・・(ポイント:健康状態や園での食事内容について、家庭と園が十分に情報を共有する(連絡ノートの活用)) - 保育園での「食事調査」「体格調査」などの結果を基に、子どもの健康について啓発する - 朝ごはんの大切さを知らせる - 家族そろって食事をすることの大切さを伝える - 伝統的な行事や地域活動に親子で参加する - 生活リズムを整える - 食事マナーの大切さを伝える - 歯科健診の結果を知らせ、治療を促し歯の大切さを伝える - 仕上げ磨きの励行や虫歯予防のための情報提供を行う - 給食だより、献立表やレシピの配布、給食の展示により、園での食事に関心を持たせる			
		- 噛むことのできる食事を提供する - 早寝・早起き・朝ごはんに取り組む - 食事時間を決めてだらだら食べない	- 仕上げ磨きをする - 朝ごはんを必ず食べる	- 主食・主菜・副菜のバランスに気を付ける - 家族そろって食べる - だしを中心に薄味で調理する	- おやつとの与え方、量、質について教える - 簡単な手伝いをさせる
	地域	- 園外での散歩や交流会を通して、地域の方々と交流する - 地場産物や旬の食べ物を知り、生産者の方々と触れ合う			
食育活動例		サツマイモ・夏野菜の苗植え	収穫物を使っのクッキング(カレーライスの具材切り、ピザトーストなど)	- 収穫物を使っのクッキング(焼き芋、干し芋作り) - クリスマス会などでのバイキング給食	- 行事食(お正月、豆まき、ひな祭りなど)により、食文化に触れる経験をする。 - うどん作り

6 園における取り組み

◎ 一人ひとりが食育を意識すると共に、園内での連携を十分に図った取り組みをしましょう！



目標	園全体の取り組み	保育士	調理員	管理栄養士
「早寝・早起き」で朝ごはん ・十分な睡眠と食事で生活リズムを身に付けましょう	・研修会などへ積極的な参加をし、職員の資質向上を図る	・健康カードの確認 毎日の子どもの健康状態を把握し、改善策の検討	・アレルギー研修会への参加 ・離乳食研修会への参加	・離乳食、アレルギー食の研修会等の計画、実施
バランスよく食べる ・いろいろなものを食べましょう ・選ぶ力を身に付けましょう	・アレルギーなどの食に関する危機管理の体制作り ・離乳食の提供	・毎日の食事指導(声かけ等)の実施 ・アレルギー研修会への参加	・「食の安全」について職員研修を行い、共通認識を持つ ・離乳食の連携 (担当保育士・調理員・家庭)	・アンケート及び各種調査の実施(乳幼児期の課題の把握) ・課題の検討
噛む力を身に付ける よく噛んで味わって食べる・味覚を育てましょう	・アレルギー食の提供 ・食生活、生活リズム等に関する保護者への啓発	・離乳食などの研修会への参加 ・スムーズな離乳食移行を図る(担当保育士・調理員・家庭 管理栄養士 連携)	・食育会議への課題の提案及び対策の検討 (子どもの問題や園の課題など) ・食育集会の計画及び実施 (発信：子ども・保護者)	・各種リーフレットの作成及び発信 ・給食便りの作成
みんなで食事をする 笑顔のある食卓で食べることの楽しさを感じましょう	・健康カードの活用 ・虫歯予防の普及、啓発	・アレルギー食実施のための連携を図る (担当保育士・調理員・家庭 管理栄養士)	・食育集会の計画及び実施 (発信：子ども・保護者)	・レシピの作成 ・献立の作成
感謝の気持ちを持つ 「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしましょう	・試食会の実施 ・レシピの提供	・食育研究会への参加 (園長部会等)		・園における保護者への健康教育の実施 ・栄養指導の実施
食事のマナーを身に付ける ・はしの使い方や行儀作法を身につけましょう				・園での食育の実施 ・関係機関との連携及び調整
友だちと楽しく遊ぶ ・いろんな遊びを経験しましょう				・給食担当者会の開催 ・食育研究会の参加

第4章 2次計画評価指標

食育の具体的な取り組みについて、その成果や達成度を客観的な指標により把握するために、評価指標及び数値を設定します。また、数値では評価しにくい、心情や意欲などに関する4項目については質的評価を行います。

目 標	評価指標		基準値(%)	目標	H31 年	出 典	
食育関心度	1	食育に関心がある保護者の割合	83.8	増加		宇和島市保育協議会 「早寝早起き朝ごはん」しらべ	
早寝・早起き・朝ごはん	2	朝 7 時まででに起床する子どもの割合	68.6	増加			
	3	夜 9 時まででに就寝する子どもの割合	31.1	増加			
	4	朝食を欠食する人の割合	(子ども) 9.1	0			
			(保護者) 21.0	0			
	5	毎日登園前に排便する子どもの割合	16.6	増加			
	6	夕食後に間食する子どもの割合	15.5	減少			
よく食べるバランス	7	朝食に米を食べる割合	25.4	増加			
	8	朝食の内容が充実している人の割合 (主食・主菜・副菜が整っている人)	12.0	増加			
よく噛む力を身につける	9	よく噛んで食事をする子どもの割合	11.8	増加			
	10	噛むことを意識している保護者の割合	54.0	増加			
食事するみんな	11	食を楽しいと感じている保護者の割合	84.7	増加			
	12	食事を家族で食べる割合	(朝食) 63.6	増加			
			(夕食) 92.4	増加			
食育の気持ちを持つ	13	「いただきます」「ごちそうさま」をする割合	(子ども) 今後調査				
			(保護者) 89.2	増加			
食育プランより							
食文化を大切に継承する	14	家庭で地場産物をいつも使う割合	20.1	増加			
	15	郷土料理へ興味がある保護者の割合	21.0	増加			
	16	郷土料理を作ったことのある割合 (興味のある方のうち)	40.9	増加			
質的評価(子どもの発達の実情から向上したと思われるものに年次ごとに「○印」を記入する)							
子どもの育ちの向上	年度評価		27	28	29	30	31
	17	食習慣、マナーを身につける					
	18	地域で培われた食文化を体験し、郷土への関心を持つ					
	19	自分の体に必要な食品の種類や働きに気づき、栄養バランスを考慮した食事をとろうとする					
	20	生活に必要な基本的な習慣や態度を身に付ける					
						各園の食育計画の評価より	

おわりに・・・

平成 26 年度は「宇和島市保育園食事調査」を 2 回実施しました。1 回目の調査結果では、子どもの食生活状況を把握すると共に、課題を見つけ改善する為の計画を作成し、実践へと繋げていきます。

そして、2 回目の調査では、これまでの実践の評価の中で成果と更なる課題が見えてきます。家庭との連携を大切にした実践には、食事調査は欠かせない大切なことです。忙しい保護者の協力に応える為にも、子どもたちの笑顔を中心に、食育の営みを更なる次のステップへと進めていくことが求められます。

この度、宇和島市食育計画の『目指す子どもの姿』の実現の為に、一貫した系統性のある基本計画が作成されました。この基本計画をそれぞれの保育園で活かしていくためには、「食育の計画」を「保育計画」にしっかりと位置づけ、園長を中心とした専門性を持った質の高い職員集団が共通理解をして、展開されなければなりません。

食育活動が単なるイベントに終わらないよう、乳幼児期にふさわしい環境の中で、わくわくする体験を通して繰り返し行われることにより、それぞれの年齢毎の発達の【目標】が達成され、子ども一人一人の食を営む力となっていくことが望まれます。

最後に、“食育はよろこび”です。

食育活動を実践する度に、子どもたちにはたくさんの食の応援団がいることに気づきます。それは「おさかなキャラバン」や「地場産物食育推進事業関係」の方だったり、「宇和島水産高校」の生徒さんだったり、みんな宇和島の子どもたちを大切に思っていていただく地域の方です。

保育園だけでなく、地域の方の協力を大いに依頼して、食育を楽しみましょう。

子どもたちの笑顔の傍には、保護者の笑顔、そして職員の笑顔

そして地域の方の笑顔へと・・・

食べるの大好き、うわじまっこ
～ 愛情いっぱい いただきます ～



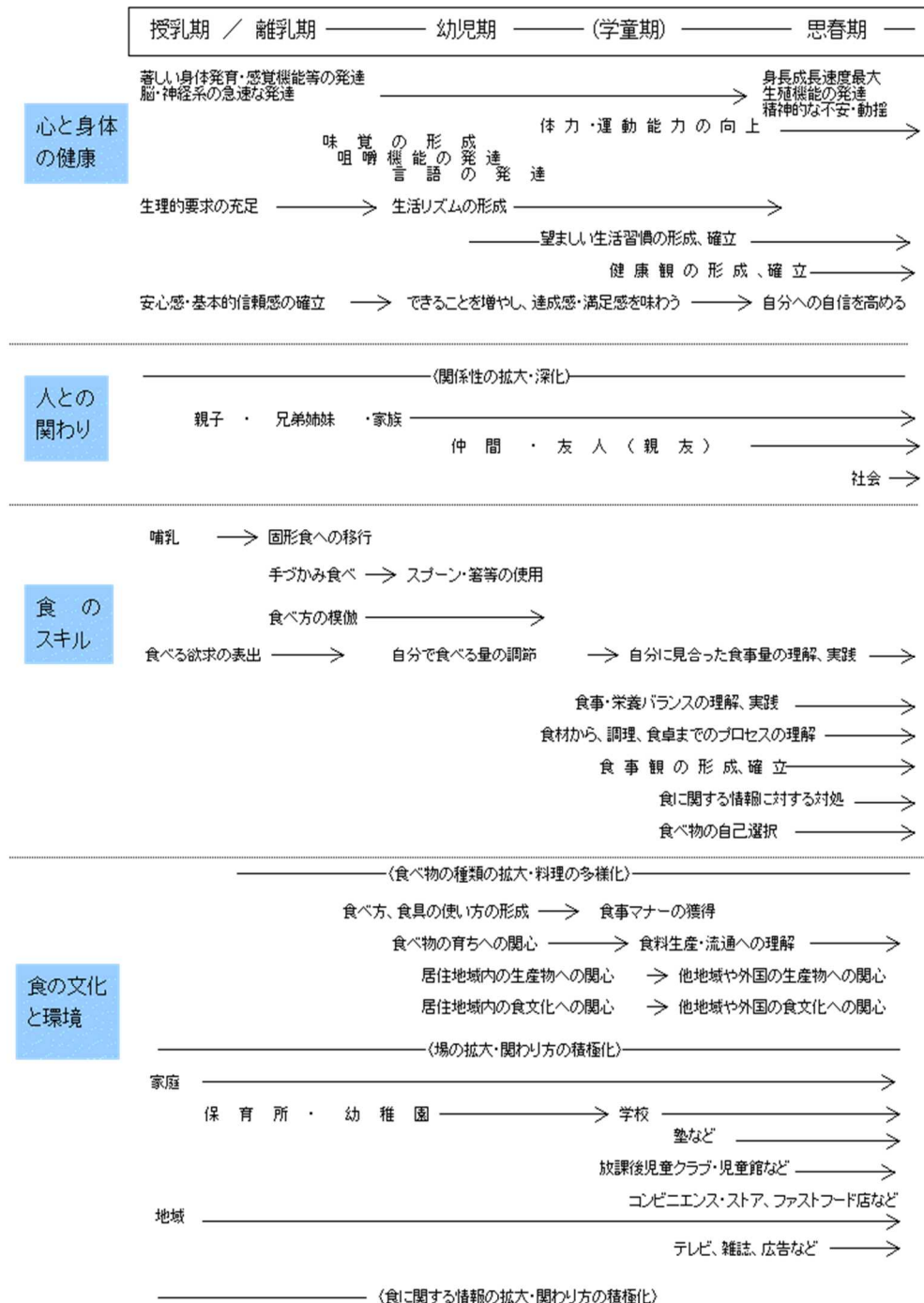
参考資料

1 発育・発達過程に応じて育てたい“食べる力”について

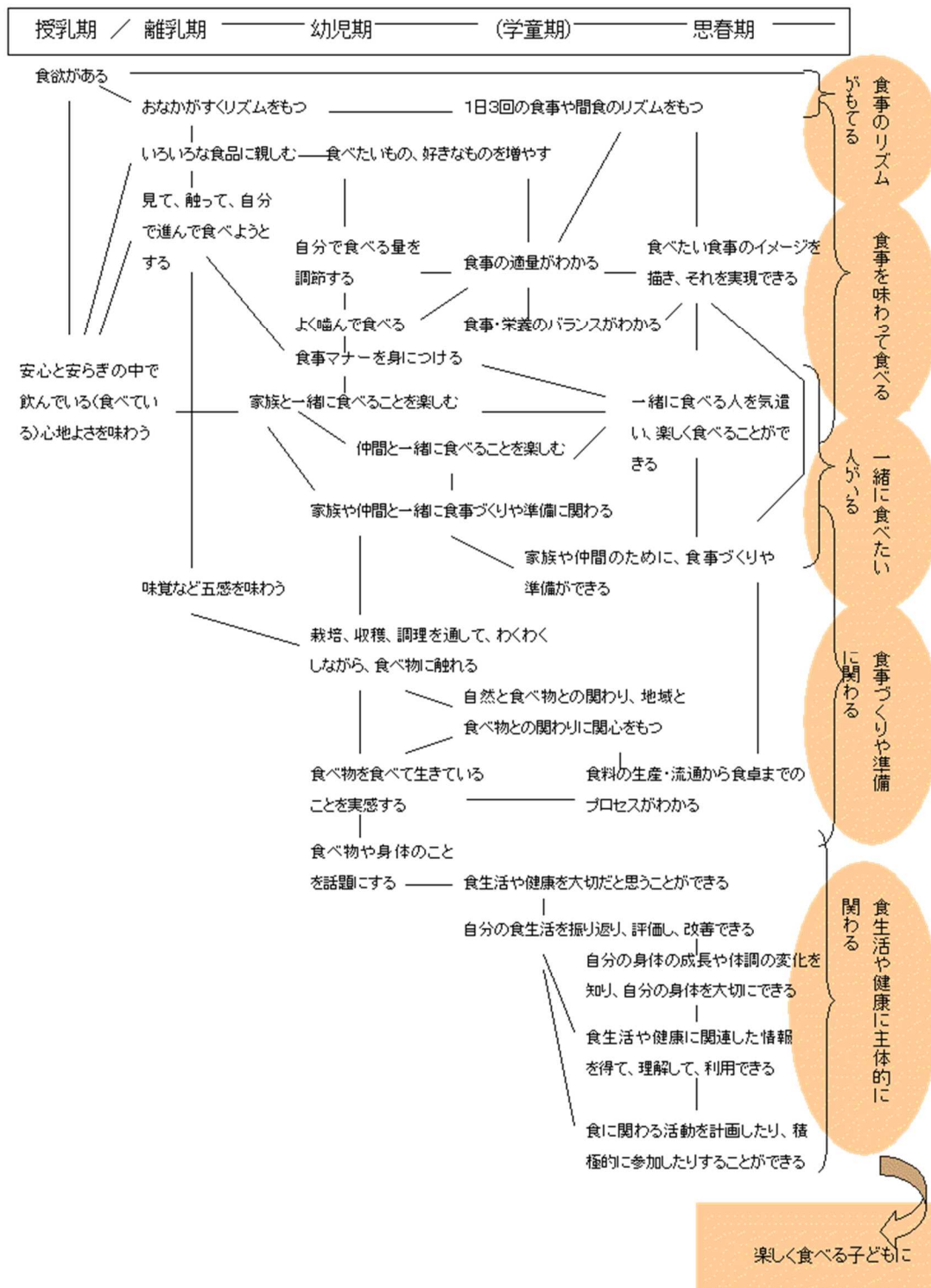
子どもは、発育・発達過程にあり、授乳期から毎日「食」に関わっています。

「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”を育てていけばよいのかまとめました。

1. 発育・発達過程



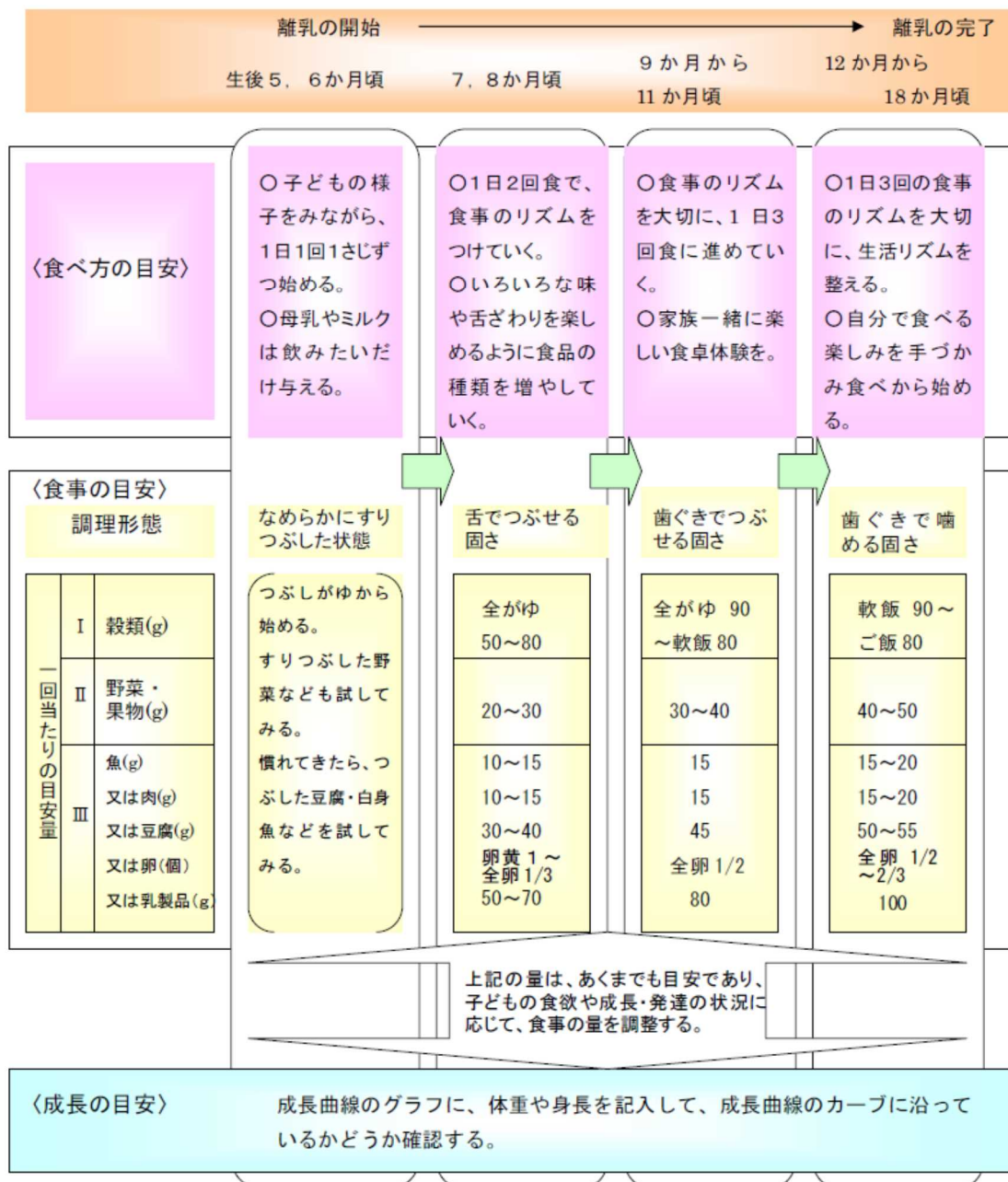
2 発育・発達過程に関わる主な特徴



「楽しく食べる子どもに～食からはじまる健やかガイド」より

3 離乳食の進め方の目安

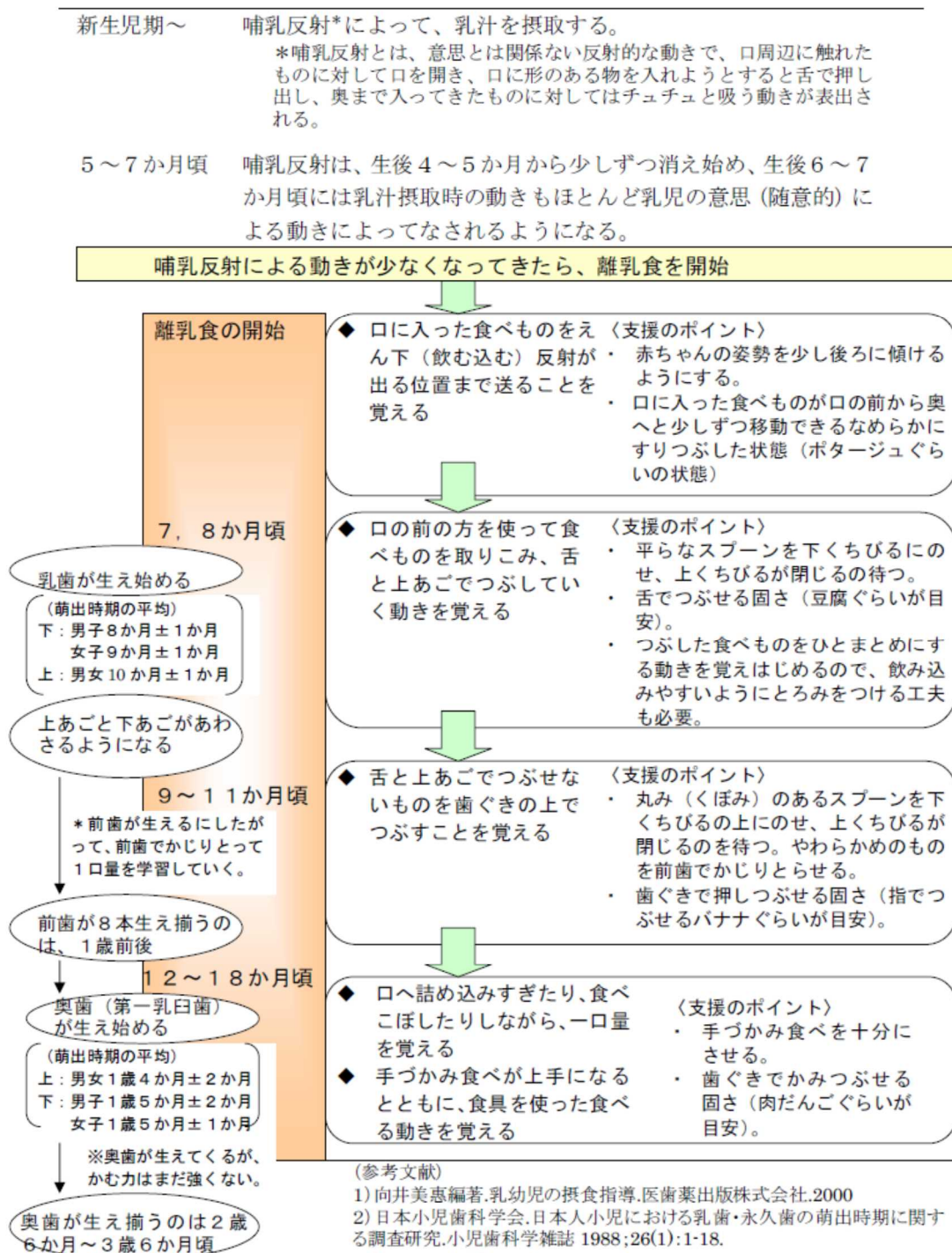
離乳食は、子ども一人ひとりの発達・成長に合わせた進め方が必要です。



(平成 19 年 3 月離乳・支援ガイド厚生労働省)

4 咀嚼機能の発達の目安について

離乳食を上手に進めるためには、口腔内の発達やその動きをよく観察することが必要です。



平成26年度 宇和島市保育協議会「早寝・早起き・朝ごはん調べ」集計

● 調査対象保育園（調査回収人数） 集計総数 1742名（配布1789名）回収率97.4%

宇和島エリア				吉田エリア		三間エリア		へき地保育所	
公 営		社会福祉法人							
高光保育園	44	済美保育園	147	吉田愛児園	76	三間保育園	78	戸島保育所	12
美德保育園	60	立正保育園	153	奥南保育園	38	成妙保育園	29	日振島保育所	5
大浦保育園	61	尾串保育園	138	喜佐方保育園	30	二名保育園	47	合計	17
みゆき保育園	53	丸穂保育園	167	たちばな保育園	21	津島エリア			
甘崎保育園	37	石丸保育園	133	玉津保育園	22	岩松保育園	106		
小池保育園	33	元気の泉保育園	169			嵐保育園	36		
三浦保育園	21					北灘保育園	26		
合計	309	合計	907	合計	187	合計	322	合計	34

● 年 齢

0歳クラス	99
1.2歳児クラス	541
3歳児クラス	387
4歳児クラス	362
5歳児クラス	348
(空白)	5
総計	1742

● 性 別

男	903
女	818
未記入	21
総計	1742

● 天然だしを使っていますか？

いつも使っている	259
時々使っている	835
ほとんど使わない	384
使わない	244
未記入	20
総計	1742

● ベビーフードを使ったことがある ● 離乳食作りを負担に感じたことがありましたか？

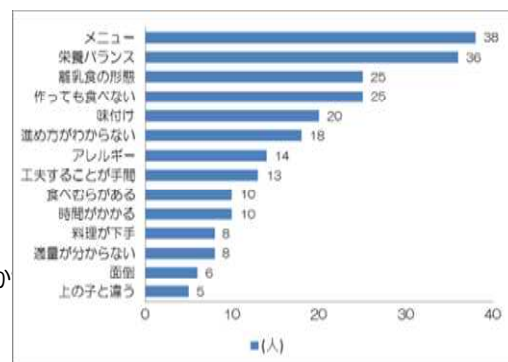
ある	1485
ない	226
未記入	31
総計	1742

ない	643
ほとんどない	647
ある	415
未記入	37
総計	1742

● ベビーフードはどのように使いましたか？(複数回答)

毎食使った	36
忙しい時に使った	824
外出先で使った	968
体調が悪い時	181
その他	33
総計	2042

● 不安や負担になった内容



《生活習慣病からの質問》

● お子さんは何時ごろ起きますか？

6時までに	102
7時までに	1093
8時までに	494
9時までに	35
9時以降	7
未記入	11
総計	1742

● お子さんは、朝ごはんを食べますか？

ほぼ毎日食べる	1583
週4～5日食べる	82
週2～3日食べる	26
あまり食べない	20
未記入	31
総計	1742

● 朝食は誰と一緒に食べますか？

家族全員で食べる	324
家族のだれかと食べる	907
時々子どもだけで食べる	184
殆どいつも子どもだけで食べる	109
子どもだけで食べるが傍で見ている	177
その他	20
未記入	21
総計	1742

● 朝食の主食は何ですか？

パンが多い	719
ご飯が多い	443
パンとご飯半々	531
主食は食べない	3
その他	16
未記入	30
総計	1742

● パンの種類

食パンなど甘くないパン	485
菓子パン・加工パン	355
どちらも使う	49
その他	38
未記入	822
合計	1749

●お子さんは、保育園に登園する前に排便しますか ●お子さんは夕食後から寝るまでに何か食べますか？

ほとんど毎日排便する	305
時々排便する	816
排便しないことが多い	326
ほとんど排便しない	284
未記入	11
総計	1742

殆ど毎日食べる	270
時々食べる	943
食べない	487
未記入	42
総計	1742

● 夕食後の歯磨きはいつしますか？

食事後におこなう	247
寝る前におこなう	1377
その他	77
未記入	41
総計	1742

●お子さんは、よく噛んで食事をしますか？

良く噛んでいる	205
普通	1181
あまり噛んでいない	261
わからない	65
未記入	30
総計	1742

● 仕上げ磨きをしますか？

している	1235
していない	182
未記入	325
総計	1742

● 保育園の 歯科検診の結果から受診をしましたか？ ● 噛むことによりどのような影響（効果）があると思いますか？（複数回答）

受診した	396
受診していない	249
必要がない	901
未記入	196
合計	1742

その他	12 (人)
がん予防	151
全身の体力向上	263
滑舌が良くなる	275
表情が良くなる	389
歯並びが良くなる	558
味覚の発達	614
虫歯予防	1114
脳の働きが良くなる	1223
肥満予防	1312
食べ物の消化吸収をお助ける	1492

●お子さんは、何時頃寝ますか？

8時までに	35
9時までに	507
10時までに	976
11時までに	194
11時以降	14
その他	4
未記入	12
総計	1742

《調理部会取り組みからの質問》

● 郷土料理を知っていますか

知っている	1024
あまり知らない	611
知らない	81
未記入	26
合計	1742

● 郷土料理を食べたことはありますか？

ある	1500
ない	101
未記入	35
合計	1636

● 郷土料理に興味はありますか？

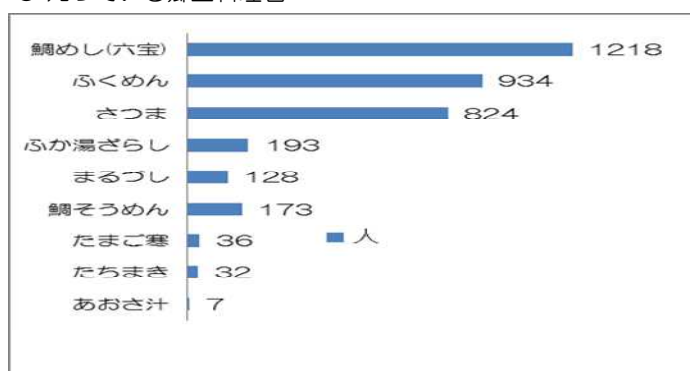
ある	360
少しある	937
ない	391
未記入	54
合計	1742

● 郷土料理を作ったことはありますか？ ●地元食材を使っていますか？

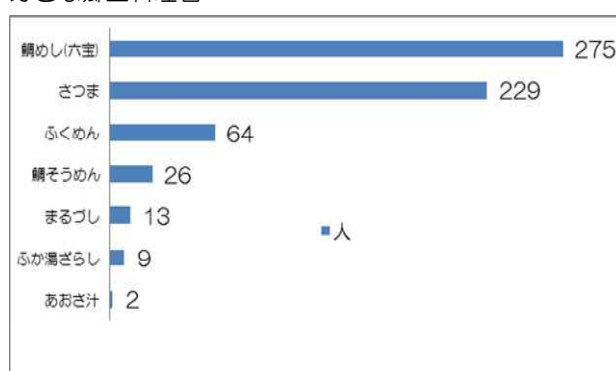
ある	671
ない	929
未記入	36
合計	1636

いつも選んでいる	351
時々選んでいる	948
ほとんど気にしていない	382
未記入	61
総計	1742

● 知っている郷土料理名



● 好きな郷土料理名



《宇和島市食育プランより》

●性別

男	20
女	1214
未記入	508
合計	1742

●年齢内訳

	男	女	性別未記入	合計
10代		7	1	8
20代	4	331	42	377
30代	10	750	128	888
40代	2	115	29	146
50代	3	1		4
60代		1		1
年齢未記入	1	9	308	318
合計	20	1214	508	1742

●食育に関心がありますか？

関心がある	514
どちらかといえば関心がある	945
あまり関心はない	243
関心がない	15
未記入	25
合計	1742

●朝食はとっていますか？

ほぼ毎日食べる	1376
週4～5日食べる	126
週2～3日食べる	70
あまり食べない	151
未記入	19
総計	1742

●朝食は主食・主菜・副菜がそろっていますか？

毎日揃っている	217
時々揃っている	846
揃っていない	672
未記入	37
総計	1742

●「いただきます」「ごちそうさま」の挨拶をしますか？

する	1554
しない	149
未記入	39
総計	1742

●夕食は家族揃って食べますか？

家族全員で食べる	889
家族のどれか(大人)と食べる	722
時々子どもだけで食べる	36
殆どいつも子どもだけで食べる	21
子どもだけで食べるが傍で見ています	35
その他	16
未記入	23
総計	1742

●家族の食事で気を付けていることはありますか？

ある	1175
ない	473
未記入	94
合計	1742

●「食」について気になること

- ・食の安全・・・残留農薬、添加物、産地(輸入・国産・県内産)、生鮮野菜か冷凍か、添加物、環境ホルモン、化学調味料
- ・栄養面・・・・・・バランス、偏食、食品やメニューの組み合わせ、塩分の摂り方と病気
- ・調理方法、メニュー・・・子どもが好きなメニュー、手軽なメニュー、保育園のメニュー、噛むためのメニュー
- ・マナー・・・・・・「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつ、姿勢、はしの持ち方、食べ方
- ・アレルギー・・・代替食品の選び方、使い方
- ・その他・・・・・・孤食や偏食が及ぼすこれからの影響、家計、子どもが美味しく食べてくれるコツ、料理が下手

●家族に気を付けていること

- ①栄養バランス(117)・・・野菜を必ず使う、魚を積極的に食べる、揚げ物を控える、食材をたくさん使う、一汁二菜・三菜を心がける、3食食べる、三角食べをする、嫌いなものも一口は食べる、嫌いな食材も使う、油の使い過ぎに注意する
- ②マナー(92)・・・・・・箸の持ち方、食べる姿勢、食べ方、テレビを消す、座って食べる、残さず食べる、肘をつかない
- ③みんなで楽しく一緒に食べる(49)・・・・・・会話を心がける(メニューや食材、今日の出来事など)、明るい雰囲気にする
- ④味付け(40)・・・・・・だしを使った薄味、特定の調味料を使いすぎない(ケチャップやマヨネーズ、砂糖、油)
- ⑤食の安全(29)・・・・・・国産、地場産物、旬の食品を使う、冷凍食品を避ける、食品添加物をチェックをする
- ⑥噛むこと(16)・・・・・・よく噛むように声掛けをする、噛めるメニューを作る、食材の切り方を考える
- ⑦盛り付け(9)・・・・・・見て楽しく美味しくように工夫する、彩、切り方などを工夫する、子どもに合う
- その他・・・・・・孤食、手作りを心がける、和食を中心とする、旬の物を使う、食事時間を決める、行事食を食べる、感謝の気持ちを持つ、褒める、お手伝いをさせる、子どもの前で偏食しない

【参考資料】

- 離乳・支援ガイド(厚生労働省)
- 保育所における食育計画ガイド
- 児童福祉施設における食事提供ガイド
- 小児肥満と睡眠障害・・・新谷朋子, 他
- 子どもの発達と食育・・・高橋 美穂
- 発達がわかれば子どもが見える・・・田中真介
- 楽しく食べる子どもに～食からはじまる健やかガイド
- 内閣府 食育基本計画
第2次食育推進計画
- 食生活指針
- 保育所における食事の提供ガイドライン(厚生労働省)