

# やまぐち **食育** プログラム



山口県健康福祉部健康増進課  
平成26年3月

# 目次

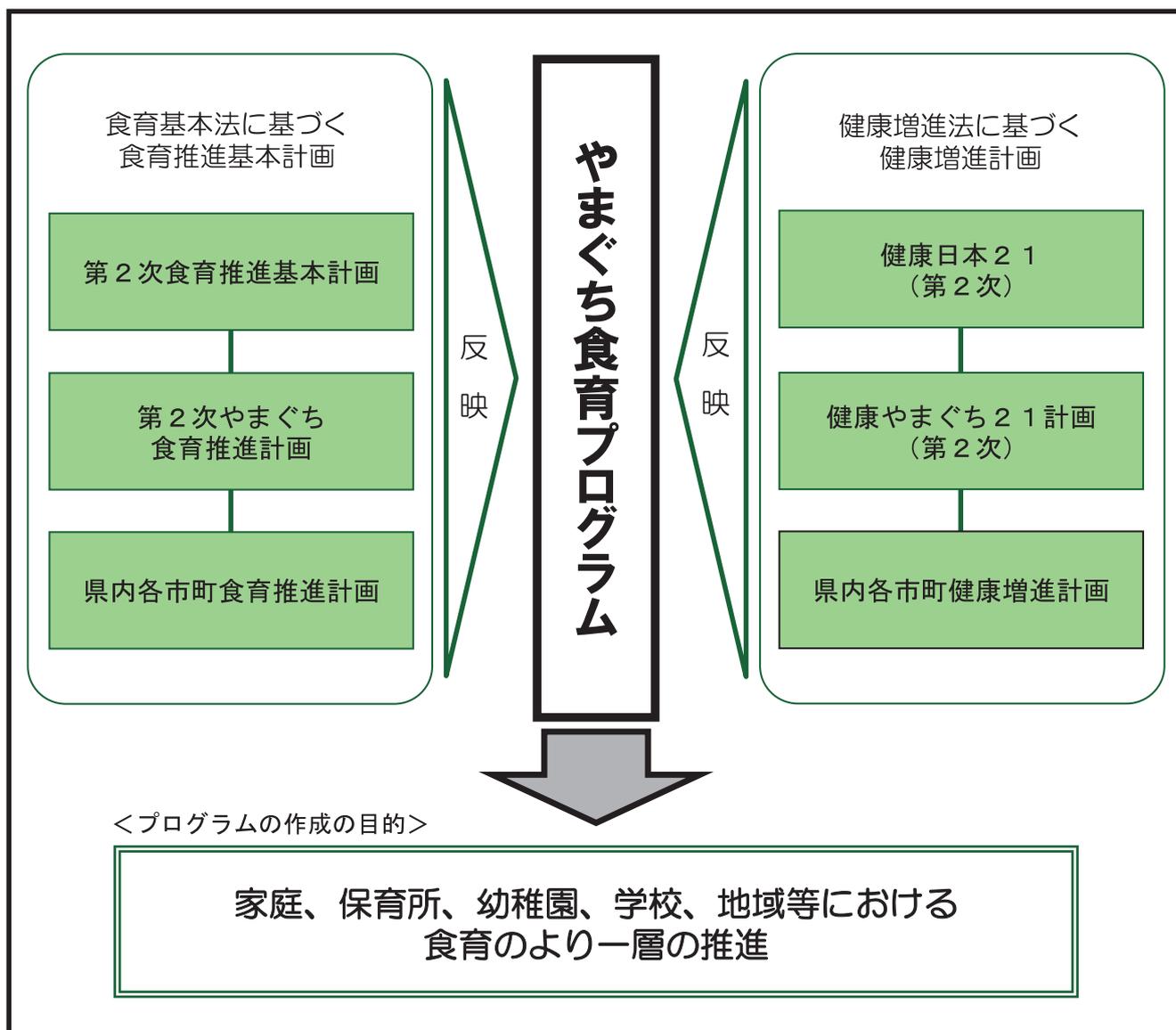
1	プログラム作成の目的	1
2	プログラムのめざす方向性	2 ~ 4
3	実践プログラム	5 ~ 37
	食と健康	6 ~ 12
	食と人間関係	13 ~ 17
	食と文化	18 ~ 25
	いのちの育ちと食	26 ~ 28
	料理と食	29 ~ 37
4	実践プログラムの活用にあたって	38 ~ 39
5	実践プログラムの活用事例	40

# 1 プログラム作成の目的

私たちの食生活は、多様化がすすみ、便利で豊かになった反面、食に対する意識が薄れてきており、健康で豊かな人間性を育む健全な食生活が失われつつあります。

このため、食に関する様々な経験を通じて健全な心と体を培い、食に対する感謝の気持ちを育むための「食育」が一層重要となってきました。さらに、生活習慣病の予防及び改善においては、食生活と食習慣が大きく関与していることから、家庭内における正しい食生活と望ましい食習慣の定着を推進する必要があります。

こうした状況を踏まえて、幼少期（幼児期～小学校低学年）からの食育に重点的に取り組み、家庭、保育所、幼稚園、学校、地域等が連携した食育の推進を図るため、「第2次やまぐち食育推進計画」及び「健康やまぐち21計画（第2次）」で示した課題や方向性を反映し、食育の推進に携わる関係者が現場で活用できる「やまぐち食育プログラム」を作成することとしました。



## 2 プログラムのめざす方向性

### (1) 反映すべき2つの計画

#### ア 第2次やまぐち食育推進計画

計画では、「食で育む ひとづくり 地域づくり」を基本理念として、県民が食の大切さを理解し、食に関する正しい知識や判断力を身に付け、生涯にわたって健全な食生活を実践することにより、健やかな体と豊かな心を持ったひとづくり、地域づくりをめざすこととしています。

基本理念の実現のため、以下の4つの重点課題を設定し、計画の推進を図っており、「やまぐち食育プログラム」においても、これらの課題を反映した取組となるよう、プログラムを作成しております。



#### 【4つの重点課題】

- 生涯にわたるライフステージに応じた間断ない食育の推進
- 生活習慣病の予防及び改善につながる食育の推進
- 食を通じたコミュニケーションを図る「共食」の推進
- 地域や環境と調和した食生活の推進

#### イ 健康やまぐち21計画（第2次）

計画では、健康寿命の延伸を目標に掲げ、「生活習慣の改善及び取り巻く環境の整備」など4つの方向性に沿って、15分野71項目における目標設定を行い、地域、職域、市町及び関係団体と連携のもと、計画の推進を図っているところです。

とりわけ、「栄養・食生活」は、健康増進を形成する基本要素となるとともに、生活習慣病の予防につながる重点項目の一つに掲げ、肥満者の減少に関する目標値を設定するなど、関係団体と連携して取り組むこととしております。



#### 【「栄養・食生活」分野における主な目標】

目標項目	現状(平成22, 23年)	目標値(平成34年度)
成人肥満者の減少 (BMIが25.0以上)	男性(20歳以上) 27.1% 女性(40歳以上) 17.6%	いずれも15%以下
主食、主菜及び副菜がそろった 食事をする人の割合の増加	朝食 33.8% 昼食 57.4% 夕食 65.0%	現状値より 20%以上の増加
夕食を家族の誰かと一緒に食べる 児童生徒の割合の増加	小学生・中学生いずれも 93.3%	100%に近づける

## (2) 山口県における幼少期・学童期の課題

県民健康栄養調査や山口県学校栄養士会による調査等の結果から、バランスのとれた食事が実践されていない、朝食を欠食する、一人で食事をする、食事のマナーや作法が身に付いていない、食事づくりや片付け、作物の収穫体験等に関わった経験が少ない等の最近の子どもたちの食に関する課題が見えてきました。

これらの課題には、家庭をはじめとして子どもたちに関わる大人の影響も大きく、生活リズムの形成や共食を通じた人とのつながり、長い歴史を踏まえた食文化の伝承、農業体験等の生産活動体験や食事づくり等の食に関わる体験が難しいこともあります。

幼少期から望ましい食習慣の定着を図り、豊かな食体験を積むことにより、生涯にわたり健全な食生活を実践していけるように働きかけることが必要です。

## (3) めざすべき方向性

「やまぐち食育プログラム」は、「第2次やまぐち食育推進計画」及び「健康やまぐち21計画（第2次）」を反映し、特に、幼少期から学童期における食育の推進に資するものとします。

そのため、食を通じた健康づくりを核とした取組を、家庭、保育所、幼稚園、学校、地域等が連携して推進し、子どもたちの望ましい食習慣の形成や豊かな食生活の醸成を図り、食への関心の向上や「食を営む力」を培うことをめざします。

## (4) プログラムを構成する5つのテーマ（項目）

ア～オの5つのテーマに基づき、食に関する体験を積み重ねていくことにより、生涯にわたって健康でいきいきとした生活を送る基礎となる「食を営む力」を培います。

- ア 食と健康 : 食を通じて、健康な心と体を育て、自ら健康で安全な生活をつくり出す力を養います。
- イ 食と人間関係 : 食を通じて、他の人々と親しみ支え合うために、自立心を育て、人と関わる力を養います。
- ウ 食と文化 : 食を通じて、人々が築き、継承してきた様々な文化に興味・関心をもつ力を養います。
- エ いのちの育ちと食 : 食を通じて、自らも含めたすべての命を大切にする力を養います。
- オ 料理と食 : 食を通じて、素材に目を向け、素材に関わり、素材を調理することに関心をもつ力を養います。

# 食への関心の向上・「食を営む力」を培う

## 望ましい食習慣の形成・豊かな食生活の醸成

バランスの良い  
食事の実践  
→ P.6

望ましい生活  
リズムを身に付ける  
→ P.10

共食の楽しさを  
味わう  
→ P.13

食事のマナーを  
身に付ける  
→ P.14

食文化に興味や  
関心をもつ  
→ P.18  
→ P.22

命を大切にする心、  
感謝する心をもつ  
→ P.26

食事づくりに  
関わる  
→ P.29

体験を通し、  
食材に興味をもつ  
→ P.34

## 家庭、保育所、幼稚園、学校、地域等が連携した食育の推進

保育所、幼稚園、  
学校での食育

生産者との  
交流イベント

農林水産物の  
生産・収穫体験

おやこ料理教室・  
食育教室

スーパー等での  
食育イベント

地域イベントでの  
普及啓発

食と文化

食と  
人間関係

いのちの  
育ちと食

料理と食

# 食と健康

食を通じた健康づくりを核に、  
人間性の形成・家族関係づくりによる心身の健全育成

### 3 実践プログラム

幼児及び小学校低学年児童を対象とした食育指導、食育教室等で実践する内容として、山口県における課題を踏まえた上で、基礎となる以下の5つのテーマについてそれぞれねらいを設定し、実践プログラムを作成しています。

食と健康	養いたい力	食を通じて、健康な心と体を育て、自ら健康で安全な生活をつくり出す力を養う
	ねらい	①赤・黄・緑の3色分類による食品の働きを知り、バランスのよい食事が実践できる ②望ましい生活リズムを身に付ける
食と人間関係	養いたい力	食を通じて、他の人々と親しみ支え合うために、自立心を育て、人と関わる力を養う
	ねらい	①家族など身近な人と一緒に食べる楽しさを味わう ②食事のマナーを身に付ける
食と文化	養いたい力	食を通じて、人々が築き、継承してきた様々な文化に興味・関心をもつ力を養う
	ねらい	①食文化に興味や関心をもつ ②行事食や郷土料理を通して、郷土への関心をもつ
いのちの育ちと食	養いたい力	食を通じて、自らも含めたすべての命を大切にする力を養う
	ねらい	①命を大切にする心、感謝する心をもつ
料理と食	養いたい力	食を通じて、素材に目を向け、素材に関わり、素材を調理することに関心をもつ力を養う
	ねらい	①食事の準備から後片付けまでの食事づくりに関わる ②五感を使い、食べものの色や香り、味を体験し、興味をもつ

## 食と健康① バランスの良い食事の実践

### ○背景

平成22年県民健康栄養調査の結果、主食、主菜及び副菜のそろった食事をする人の割合は、朝食33.8%、昼食57.4%、夕食65.0%であり、また、1日当たりの野菜摂取量が277g（うち緑黄色野菜の摂取量が94g）と目標摂取量に達しておらず、バランスのとれた食生活の実践に課題がみられる。

このような中、子どものいる家庭においても、子どもの好きな料理や食品中心の食事をしている傾向があり、主食、主菜及び副菜のそろった望ましい食事の実践に課題がある。

### ○目的

食を通じて、健康な心と体を育て、自ら健康で安全な生活をつくり出す力を養う

### ○ねらい

赤・黄・緑の3色分類による食品の働きを知り、バランスの良い食事を実践できる

### ○プログラム内容の概要

食品カードで、献立に使われている食品の名前を確認し、食品の仲間分けとその働きを知り、バランスのよい食事の実践にいかす。

### ○プログラム例 『食べものの働きを知り、バランスよく食べよう』

#### 幼児対象（20分程度）

時間	活動	支援及び留意点	到達目標	準備物
3分	導入	概要を伝える	学習内容を知る	
15分	今日の給食を知る  食品の働き（3つのグループ）を知り、3色分類する	<ul style="list-style-type: none"> <li>今日の給食を確認し、その料理と材料を知る（料理カード、食品絵カードを貼る）</li> <li>働きで3色（3つのグループ）に分類する</li> <li>3つの働きそれぞれに食べるとよいことがあることを伝える（逆に、好きなものだけ食べて嫌いなものを食べないとどうなるかを伝える）</li> <li>身近な料理を数品取りあげ、「何色のグループの食べ物が入っているかな？」と楽しく分類する</li> </ul>	3つの働きとその食品がわかる	<ul style="list-style-type: none"> <li>ホワイトボード</li> <li>料理カード</li> <li>食品絵カード</li> <li>3つの働きカード（3色マーカー）</li> <li>※1を活用してもよい</li> </ul>
	紙芝居等の実演	<ul style="list-style-type: none"> <li>バランスのよい食事に関する内容の指導媒体を使用して、関心を高めるとともに学びを深める</li> <li>◇紙芝居は、絵本やエプロンシアター、パネルシアターでもよい</li> </ul>	食事について興味・関心をもつ	<ul style="list-style-type: none"> <li>食育紙芝居（食育大型絵本）</li> <li>（食育エプロン）</li> <li>（食育パネルシアター）※2</li> </ul>
2分	まとめ	<ul style="list-style-type: none"> <li>今日の学びを確認し、給食や家庭の食事を実践することを促す</li> <li>家庭へ便りを配布する</li> </ul>	今後の食事で実践する意識をもつ	便り（P.9）

※1 食育パネルシアター「食べ物クイズ なにがはいっているのかな？」監修/室田洋子 画/津田直美 出版社/株式会社メイト

※2 食育紙芝居：例「生きる力をはぐくむ 食育紙芝居 5巻組「はなたろうとあかべえ」作/すとうあさえ 絵/吉見礼司 監修/服部幸應 出版社/株式会社メイト  
読みきかせ大型絵本：例「しょくいくランドのたんけん たからものはなに？」作/吉田隆子 絵/せべまさゆき 出版社/星の金社  
食育エプロン®：例「げんきいっぱい 健康エプロン~どうして“ばっかり食べ”はダメ?~」監修/高野陽 出版社/株式会社メイト  
食育パネルシアター：例「ワン太くんのお弁当づくり」監修/古宇田亮順 画/いとう・なつこ 出版社/株式会社メイト

小学校低学年児童対象（45分程度）

時間	活動	支援及び留意点	到達目標	準備物
5分	導入	概要を伝える	学習内容を知る	
35分	<p>なぜ食べるか考える</p> <p>今日の給食献立と使用食品を考える</p> <p>食品の3つの働きを知り、3色グループに分類する</p> <p>各色の食材を知る</p> <p>食品の3つの働きについて理解を深める</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・「なぜ食べるか、食べるとどうなるか」各自で考え、ワークシートに記入し、発表する</li> <li>・今日の献立を確認し、使用されている食品を尋ね、子どもの反応に応じて食品カード（食材の実物）を提示しながら使用食品を確認する</li> <li>・働きによって3色のグループに分類できることを伝え、使用食品を3色で分類する</li> <li>・見た目の色ではなく、働き（役割）で分類する（例：トマト）</li> <li>・各色の食品の間には何があるか、確認する</li> <li>・各色の働きについて確認し、「その色の食品が足りないとどうなるか」考え、ワークシートに記入し、発表する</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・食べるとどうなるか知る</li> <li>・給食にはいろいろな食品が使用されていることを知る</li> <li>・食品のもつ3つの働きを知る</li> <li>・いろいろな食品を3つの働きで分類できる</li> <li>・3つの働きの食品をまんべんなく食べることが、体によいことを知る</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ワークシート（P.8）</li> <li>・ホワイトボード</li> <li>・献立名（料理絵）カード</li> <li>・食品絵カード（もしくは、食材の実物）</li> <li>・3色とその働きの表示（掲示用）</li> <li>・3色の働き（食べるとよいイメージ・食べないと悪いイメージ）の絵</li> </ul>
5分	<p>まとめ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・食品には仲間と役割がある</li> <li>・1日3回の食事で、毎食3色そろえるようにする</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・給食献立はバランスがよく、3色すべての食品がそろっていることを伝え、給食献立はバランスが考えられていることを確認する</li> <li>・今日の学びを確認し、毎食（家庭でも）実践するよう促す</li> <li>・今後の食事で気を付けることや目標をワークシートに記入する</li> <li>・家庭へ便りを配布する</li> </ul>	今日の学びを再確認し、日々の食事でも食品の働きを考えて食べることができ	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ワークシート（P.8）</li> <li>・便り（P.9）</li> </ul>

<参考：3色食品群 分類>

色	働き	食品	不足すると
赤	血や肉、骨や歯をつくる食品（体をつくるもとになる）	魚介類、肉類 豆類、乳、卵 海藻類	体が元気に大きくならない 髪がパサパサになる 骨が折れやすくなる
黄	熱や力になる食品（エネルギーのもとになる）	穀類、いも類 砂糖、油脂	体温の調節ができない 強い力が出ない 体を動かす力が長く続かない
緑	体の調子を整える食品（体の調子を整えるもとになる）	野菜、果物	疲れやすく、風邪をひくなど病気になりやすい 肌がカサカサになる お腹の調子が悪くなる（便秘になる）

ワークシート (例)

ねん                  くみ                  なまえ	
なぜ、たべるのかな？ たべるとどうなるのかな？ かんがえてみましょう。	
たべものの3つのはたらき	たりないと、どうなるかな？
○	
○	
○	
たべるときの めあて (もくひょう)	

# 食べものの働きを知り、バランスよく食べよう

～そろっているかな？ 赤（あか）・黄（き）・緑（みどり）～

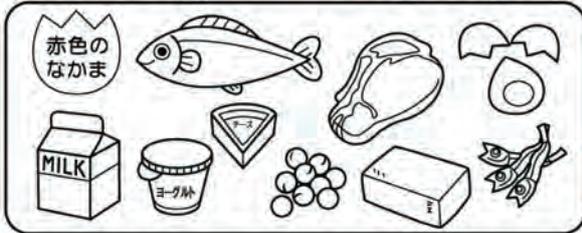
健康な体づくりのためには、いろいろな食品を組み合わせた栄養バランスのよい食事をしっかりとることは、とても大切なことです。

この栄養バランスがとれているかどうかのめやすになるのが、食品を赤・黄・緑の3色にわけて食べる方法（3色食品群）です。

3つの色の食品をおぼえて、いろいろ組み合わせて食べるようにしましょう。



## あか き みどりの たべもの



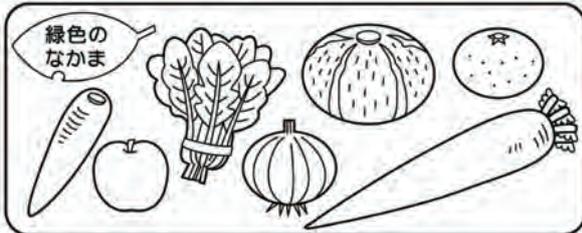
からだをつくるもとになる  
（血や肉、骨や歯をつくる食品）

ぎょかいりい にくろい まめろい ぎゅうにゅう にゅうせいひん たまご  
魚介類、肉類、豆類、牛乳・乳製品、卵



エネルギーのもとになる  
（熱や力になる食品）

ごはん・パン・めん類、いも類、砂糖、油



からだのちょうしをととのえるもとになる  
（体の調子をととのえる食品）

やさしい野菜、くだもの

下の絵は健太くんの朝ごはんです。3つの色のグループにわけてみましょう。

あか 赤	き 黄	みどり 緑

参考：「たよりになるね！食育ブック ③子どもが身につけたい食育編」株式会社 少年写真新聞社

## 食と健康② 望ましい生活リズムを身に付ける

### ○背景

毎日朝食を食べていない子どもは約1割で、年齢が上がるに従って増加する傾向にある。  
また、就寝時刻が遅くなるにつれ、毎日朝食を食べる割合も低下している。

### ○目的

食を通じて、健康な心と体を育て、自ら健康で安全な生活をつくり出す力を養う

### ○ねらい

望ましい生活リズムを身に付ける

### ○プログラム内容の概要

体と食べ物の関係について知り、朝食の大切さや食事だけでなく、運動（遊び）、睡眠、排泄などの生活リズムにより食欲を育むことを理解する。

### ○プログラム例 『みんなで はやね・はやおき・あさごはん！』

#### 幼児対象（20分程度）

時間	活動	支援及び留意点	到達目標	準備物
5分	導入	寝る、起きる、食べる、排泄、遊ぶなどの一日のリズムについて学ぶことを伝える	学習内容を知る	
10分	紙芝居や絵本を見て、「早寝・早起き、朝ごはん」の大切さを考える	朝ごはんの大切さ(パワー)を伝える ・朝ごはんを食べたらどうなるか、食べなかったらどうかを考える ・どうしたら朝ごはんが食べられるか(お腹がすくか)を考える	・元気のもとが朝ごはんだと知る ・早寝・早起きと朝ごはん、朝ごはんといいうんちの関係を知る	・紙芝居※1 ・絵本※2
5分	まとめ	・自分の生活を振り返れるよう質問する 「昨日、何時に寝た？」 「朝ごはんを食べてきた？」 「いいうんちがでた？」 「元気に遊んだ？」など ・元気な子どもは、正しい生活リズムができることを伝える ・保護者へ学んだことをお知らせし、家庭でのフォローや実践につなげる	早寝・早起き・朝ごはん・いいうんちが大切だと思い、実践してみようと思う	

※1 生きる力をはぐくむ 食育紙芝居2 5巻組 「ありがとう！はやねはやおきあさごはんマン」

文/岡本一郎 絵/せべまさゆき 監修/服部幸應 出版社/株式会社メイト

紙芝居 「よふかしおにとはやねちゃん」作・絵/やなせたかし

※2 大きな絵本「うんこダスマン」文/村上八千世 絵/せべまさゆき 出版社/株式会社ほるぷ出版

※3 『食事、運動・遊び、読書』90日元気手帳 作成/山口県教育委員会

小学校低学年児童対象（45分程度）

時間	活動	支援及び留意点	到達目標	準備物
5分	導入	寝る、起きる、食べる、排泄、遊ぶなどの一日のリズムについて学ぶことを伝える	学習内容を知る	
15分	睡眠、食事、運動、排泄などの1日の生活体験を振り返り、体調との関係を考える	自分の生活を振り返れるよう <ul style="list-style-type: none"> <li>・昨日、何時に寝た？</li> <li>・朝ご飯を食べてきた？</li> <li>・いいうんちがでた？</li> <li>・元気に運動(遊んだ)した？など</li> </ul> 質問をし、 <ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはんを食べないとお腹がすく</li> <li>・夜更かしすると次の日だるい</li> <li>・うんちがでないとお腹が痛くなることある など</li> </ul> 生活のリズムと体調は関係があることに気付かせる	睡眠、食事、排泄、運動など生活のリズムと体調は関係があることを知る	
15分	朝ごはんのパワーについて考え、話し合う	下記具体的内容について、イラストやスライド等を使って説明することで、視覚的に理解できるようにする <ul style="list-style-type: none"> <li>・体温の上昇により体を活動モードにする（からだにスイッチ！）</li> <li>・脳の働きを活発にし、やる気・集中力をアップさせる（頭ハッキリ！）</li> <li>・おなかを刺激し、便通をうながす（おなかスッキリ！）</li> </ul> 朝ごはんを食べなかった時も振り返り、食べたときとの違いを考えさせる <ul style="list-style-type: none"> <li>・体がだるい</li> <li>・勉強に集中できない</li> <li>・元気に運動できない など</li> </ul>	朝食の役割や大切さを知る	イラスト媒体など
10分	まとめ 自分の生活を振り返り、健康な体をつくるためには、どんな生活がよいか考え発表する	<ul style="list-style-type: none"> <li>・健康な体をつくるためには、規則正しい生活リズムや朝ごはんを食べることが大切であることに気付かせる</li> <li>・チャレンジシートの説明をする（めあてを家族と決め、朝食を食べたか、いいうんちがでたかなどセルフチェックするよう伝える）</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・健康な体をつくるためには、どんな生活リズムがよいか理解し、規則正しい生活リズムを実践したり、朝食を毎日食べる意欲をもつ</li> <li>・家族とめあてを決め、実践できているか自分で確認できる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・チャレンジシート（P.12）</li> <li>・※3も活用できる</li> </ul>

# はやね・はやおき・あさごはんチャレンジシート



なまえ \_\_\_\_\_

※おうちのひととかがえよう

めあて

ねるじかん :           じ           ふん

おきるじかん :       じ           ふん



よくできた : ○

まあまあできた : △

できなかった : ×

	ねるじかん	おきるじかん	あさごはん	いいうんち
がつ   にち ( )				
がつ   にち ( )				
がつ   にち ( )				
がつ   にち ( )				
がつ   にち ( )				
がつ   にち ( )				
〇の数のごうけい				

チャレンジしたかんそう

おうちのひとからひとこと

## 保護者の方へ

「就寝時間、起床時間、朝食摂取状況、運動、排泄」など、日常の生活を振り返り、生活のリズムや体調との関係や朝食の大切さについて学びました。

これを機会に、健康づくりに必要な基本的な習慣を身に付けることができるよう、寝る時間、起きる時間を話し合ったり、朝食や排泄を家族で確認し合ったりしてチャレンジシートに取り組んでみてください。

## 食と人間関係① 家族など身近な人と一緒に食べる楽しさを味わう

### ○背景

- ・一人で食事をするところがある子どもがいる。（山口県学校栄養士会の調査では、約3割の小学生が一人で食事をするところが「よくある」「時々ある」と回答している。）
- ・皆で食べる楽しさを味わう機会や経験する機会が少ない。

### ○目的

食を通じて、他の人々と親しみ支え合うために、自立心を育て、人と関わる力を養う

### ○ねらい

家族など身近な人と一緒に食べる楽しさを味わう

### ○プログラム内容の概要

ふれあいランチ

保育所等において、ホットプレートを使用して、子どもたちが調理し、準備した食事に、家族や身近な方を招待し、一緒に食べる。ふれあいランチの実施に先立って、共食を促す内容の紙芝居等を実施しておくことが望ましい。

教材例：食育紙芝居 5巻組「みんなでたべるとおいしいね！」「ごはんでげんき げんき ぴん」  
作・絵／長野ヒデ子 監修／服部幸應 出版社／株式会社メイト

### ○プログラム例 『ふれあいランチ ～さあ、どうぞ～ 』

幼児対象（45分程度 ※食事時間を除く）

時間	活動	支援及び留意点	到達目標	準備
5分	導入 身支度		趣旨を理解する	ホットプレート、 ボール、食材、 しゃもじ等
10分	手洗い指導 材料の準備	<ul style="list-style-type: none"> <li>・子どもたちが、自分から洗い残しに気付き、正しく手が洗えるよう促す</li> <li>・招待する人や自分の好みの材料を選べるように支援する</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・正しい手の洗い方を実践できる</li> <li>・招待する人の事も考えることができる</li> </ul>	献立例 ごはんのおやき 材料 ごはん、卵、 しょうゆ、青のり、 かつおぶし、 ゴマ等
10分	材料をボールで 混ぜてホットプレートで焼く	ホットプレートでやけどをしないように留意する		
10分	配膳	<ul style="list-style-type: none"> <li>・個々に役割を持たせ、配膳を行うようにする</li> <li>・自分たちが準備した達成感を味わえるよう配慮する</li> </ul>	食事の準備に関わることで、家族や身近な人々を招待するという意識をもつことができ、達成感を味わうことができる	◇保育所で実施する場合には、保育所給食のおかずも一緒に配膳する
15～30分	ふれあいランチ	<p>みんなで食べると楽しく食事が出来ることに共感できたか確認する</p> <p>◇1グループの人数はあまり多くならないように配慮し、4～5人程度とする</p>	グループで会話が弾み、楽しく食事をする事ができる	
10分	下膳	子どもたちに役割を持たせ、下膳を行うようにする		

## 食と人間関係② 食事のマナーを身に付ける

### ○背景

- ・「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつができていない子どもが多い。
- ・食事のマナーや作法について、できていない子どもがいる。（箸を正しく持つ、食器を持ったり手を添えたりして食べる等。）

### ○目的

食を通じて、他の人々と親しみ支え合うために、自立心を育て、人と関わる力を養う

### ○ねらい

食事のマナーを身に付ける

### ○プログラム内容の概要

紙芝居やクイズを実施し、食事マナーについて学び、「たのしく食べよう！！」チャレンジカード（参考：周南市「共食チャレンジカード」）を用いて、家庭での実践を促す。

チャレンジ項目例（①以外は対象施設や団体に応じて設定）

- ①毎食「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをする（必須）
- ②1日1回は家族や身近な人と楽しく食べる
- ③よい姿勢（背中をまっすぐのばして）で食べる
- ④親子で決めたチャレンジ項目

①～④等の項目を実践し、一定期間確認することで、親子ともに食事に対する姿勢が変わっていくことを実感する。

### ○プログラム例 『言えているかな？「いただきます ごちそうさま」』

#### 幼児(年長)対象（30分程度）

時間	活動	支援及び留意点	到達目標	準備
2分	導入	手遊び 「はじまるよはじまるよ」 趣旨を説明する	・行事に集中できる ・趣旨を理解する	
15分	紙芝居 「きこえたね！いただきます」を見てあいさつについて考える	紙芝居の後に、子どもたちの気付きを確認する	「いただきます」「ごちそうさま」は何故言うのか…ということに気付くことができる	食育紙芝居※1
13分	「たのしく食べよう！！」チャレンジカードについて説明を聞く  シールや色をつけ、自分だけのチャレンジカードを作る	・食事の時に「ありがとう」の気持ちで「いただきます、ごちそうさま」が言えるか確認し、家族と一緒にチャレンジして欲しいことを伝える  ・自分だけのチャレンジカードを作ることによって意欲がもてるよう支援する ◇チャレンジカードは、保護者あてに届ける	主体的にチャレンジに向かう意欲をもつ	・「たのしく食べよう！！」チャレンジカード（P.16、17） ※2を参考 ・シール ・色鉛筆

小学校低学年児童対象（45分程度）

時間	活動	支援及び留意点	到達目標	準備
5分	導入	趣旨を伝える	趣旨を理解する	
25分	食育マナークイズを通して、望ましい食事のマナーについて話し合う	マナーの悪い食べ方を見せ、どこが悪いか問いかける <食事デモの例> ・あいさつが無い ・ひじつき ・握りはし 等 クイズの後に、家庭ではどんな食べ方をしているか？また、どうして、マナーを守ることが必要なのか？子どもたちの気付きを確認する 必要に応じ、支援者が助言する	・「いただきます」「ごちそうさま」は何故言うか、又よい姿勢で食べることの大切さに気付くことができる ・食事マナーの基本を理解できる	食育マナークイズ 《参考指導媒体》 ・食育ポスターセット※3 ・テーブルマナーの絵本※4
15分	「たのしく食べよう!!」チャレンジカードの説明を聞き、自分のチャレンジ項目を決める	・食育マナークイズを通して気付いたことから、自分でチャレンジ項目を決める ・家庭に持ち帰り、家族の人にチャレンジ開始の決意表明をし、取り組むことを促す	主体的にチャレンジカードを捉えることができる	「たのしく食べよう!!」チャレンジカード (P. 16、17)

《準備物について》

※1 生きる力をはぐくむ 食育紙芝居 5巻組 「きこえたね！いただきます」  
 作／山本省三 絵／冬野いちこ 監修／服部幸應 出版社／株式会社メイト

※2 「たのしく食べよう!!」チャレンジカード  
 参考：周南市共食チャレンジカード

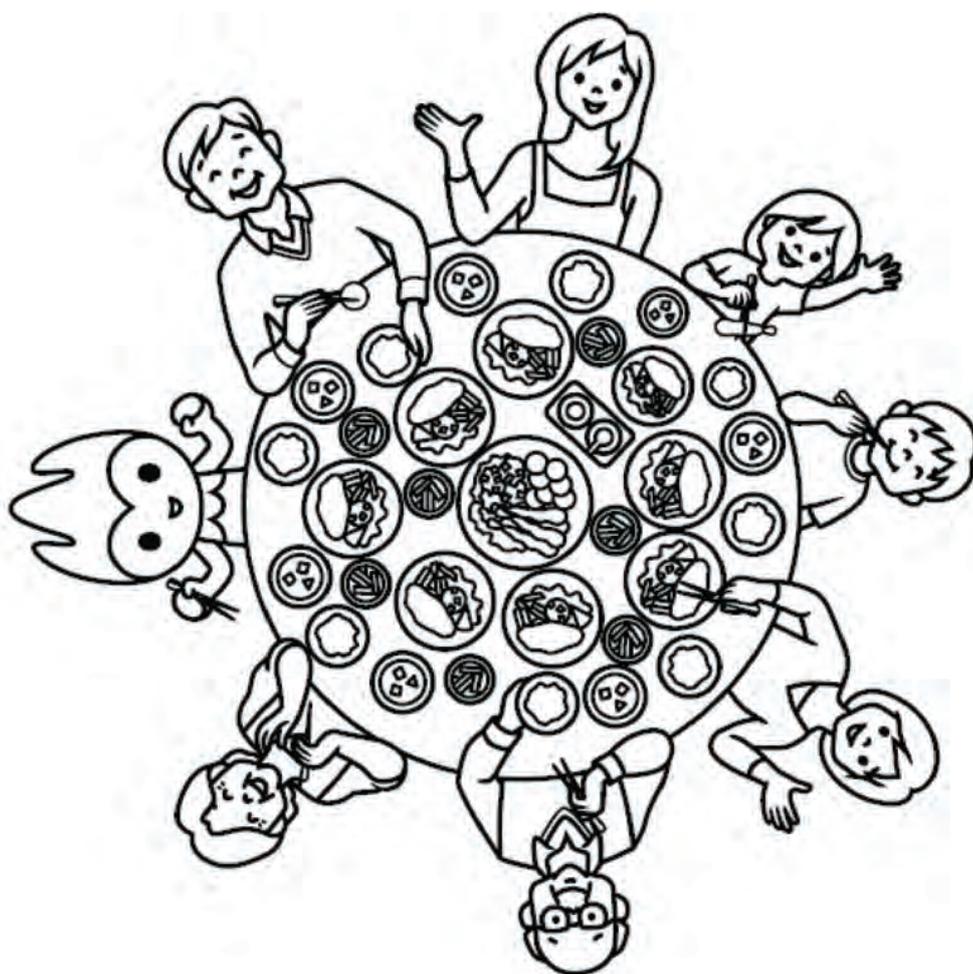


※3 食育ポスターセット<食事の基本・マナー編>5枚組  
 出版社／株式会社全教図

- 内容
1. きちんと手をあらって、「いただきます」
  2. よい姿勢で、楽しく食べよう
  3. 気をつけよう！食事のマナー
  4. はしを正しく使おう
  5. 「ごちそうさま」のあとは…

※4 テーブルマナーの絵本  
 著者／高野紀子  
 出版社／あすなろ書房

# たのしく食べよう!!チャレンジカード



なまえ

# 「たのしく食べよう！！」チャレンジカード

チャレンジカード例(裏)

保護者の方へ

月 日に、「」の紙芝居を子どもたちにいたしました。食事の時、食べる人が「いただきます」「ごちそうさま」と気持ちを込めて、あいさつをすることで、食事をつくってくださった方は、とっても嬉しい気持ちになるといった内容の物です。子どもたちからは「」といった声をきくことができました。

これを機会に、ご家庭におかれども、あいさつについて子どもたちと一緒に考えてみてください。そして、明日から気持ちを込めて「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつができるように、家族みなさんで取り組んでみてください。

チャレンジすること		◇「できた○」「できなかった×」をかきましょう							
☆身につけたいマナーや、食習慣を書きましょう		日	日	日	日	日	日	日	○の
1	毎食「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをする。(かならずチャレンジすること)	(月)	(火)	(水)	(木)	(金)	(土)	(日)	ごうけい
2									
3									
4									
5									
6									

1 週間チャレンジしてどんなことを思いましたか

保護者の感想

お願い

- チャレンジ項目 2～6 は、ご家庭で話し合い、少なくとも1つはチャレンジしてください。
- 最終日には、取り組みまわりの感想をお子さん、保護者の方それぞれが記入してください。
- 毎日、できた○ できなかった× を記入してください。

## 食と文化① 食文化に興味や関心をもつ

### ○背景

食事のあいさつや望ましい箸の持ち方、食器に手を添える等の食事に関する日本の文化が身に付いていない子どもがいる。また、大人においても食事のマナーや作法に気を付けている者は少ないため、保護者から子どもへ食文化が伝わりにくいことがうかがえる。

### ○目的

食を通じて、人々が築き、継承してきた様々な文化に興味・関心をもつ力を養う

### ○ねらい

食文化に興味や関心をもつ

### ○プログラム内容の概要

日本の食文化の特徴について理解するとともに、日々の食生活を振り返ることを通して、日常的な生活の中に日本独自の食文化が根付いていることに気付く。また、これからの食事でマナーや作法を実践する意欲をもち、食文化について興味をもつ。

### ○プログラム例 『日本と外国の違いはどこだろう？』

#### 幼児対象（20分程度）

時間	活動	支援及び留意点	到達目標	準備物
3分	導入	概要を伝える	学習内容を知る	
12分	<p>【和食と洋食の食文化の違いを見つける】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>和食と洋食での食器やカトラリーの種類の違いについて気付きを発表する</li> <li>和食での食器の並べ方について知っていることを発表する</li> </ul> <p>【あいさつの大切さを知る】</p> <p>食前食後に言う言葉（あいさつ）について発表する</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>和食と洋食では、食器等に違いがあることを気付かせる</li> <li>発表させ、気付きを共有させる</li> <li>普段の並べ方を振り返り、気付かせる（和食器と箸の配置を見せ、置く位置が決まっていることを伝える）</li> <li>和食の基本スタイル（食器の配置、箸を使う等）を伝える（園等で普段使用する食器も使って理解を促す）</li> <li>日々の食事できちんとあいさつができているか振り返り、気付かせる</li> <li>食事のあいさつは、食材や料理を作った人等への感謝を表したものであることを伝える</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>和食と洋食では、使う食器が違うことがわかる</li> <li>日本独自の食文化があることを感じる</li> <li>和食での食器の配置がわかる</li> <li>食前、食後のあいさつの大切さがわかる</li> <li>これから毎食きちんとあいさつをする気持ちをもつ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ホワイトボード</li> <li>和食・洋食それぞれの食器やカトラリーの写真や絵又は実物</li> <li>食材が口に入るまでに関わる人々の写真等</li> </ul>
5分	まとめ	<ul style="list-style-type: none"> <li>振り返りを行い、今後の食事で実践しようという意欲と興味をもたせる</li> <li>家庭へ便りを配布する</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>これからの食事で実践していく意欲をもつ</li> <li>食文化に興味をもつ</li> </ul>	便り（P.21）

小学校低学年児童対象（45分程度）

時間	活動	支援及び留意点	到達目標	準備物
5分	導入	概要を伝える	学習内容を知る	
30分	<p>【和食と洋食の食文化の違いを見つける】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・和食と洋食での食器やカトラリーの種類の違いについて気付きを発表し、ワークシートに記録する</li> <li>・和食での食器の並べ方について知っていることを発表する</li> <li>・ワークシートに基本的な並べ方を記入する</li> </ul> <p>【日本食のマナーを知る】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・日本食の大きな特徴である「箸」の使い方（マナー）についてクイズで学ぶ</li> <li>・「いただきます」「ごちそうさま」の意味を考える</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・和食と洋食では、食器等に違いがあることを気付かせる</li> <li>・発表させ、気付きを共有させる</li> <li>・普段の並べ方を振り返り、気付かせる</li> <li>・和食の基本スタイル（食器の配置、箸を使う等）を伝える</li> <li>・日々の食事の中に日本文化があることを気付かせる</li> <li>・箸の使い方（マナー）について、クイズ形式で問いかける</li> <li>・日々の食事できちんとあいさつができていないか振り返り、気付かせる</li> <li>・あいさつやマナーを守って食べることは、食材や料理を作った人等への感謝を表したものであることを伝える</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・和食と洋食では、使う食器が違うことがわかる</li> <li>・日本独自の食文化があることを感じる</li> <li>・和食での食器の配置がわかる</li> <li>・食器の配膳に気をつける気持ちになる</li> <li>・箸の使い方（マナー）がわかる</li> <li>・食前、食後のあいさつの大切さがわかる</li> <li>・「いただきます」「ごちそうさま」の意味がわかる</li> <li>・これからの食事で行儀に気を付ける気持ちをもつ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ホワイトボード</li> <li>・和食・洋食それぞれの食器やカトラリーの写真や絵又は実物</li> <li>・ワークシート（P. 20）</li> <li>・箸の使い方の絵</li> <li>・ワークシート（P. 20）</li> </ul>
10分	<p>まとめ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・感想を書く</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・振り返りを行い、今後の食事での実践しようという意欲と興味をもたせる</li> <li>・家庭へ便りを配布する</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・これからの食事での実践していく意欲をもつ</li> <li>・食文化に興味をもつ</li> </ul>	便り（P. 21）

# にほん がいこく ちが 日本と外国の違いはどこだろう？

なまえ 名前（ ） がつねん 学年（ ）

★ わしょく ようしょく それぞれで使う つか しよつき 食器の違いを書き出そう！

★ わしょく しよつき なら かた か 和食での食器の並べ方を書こう！

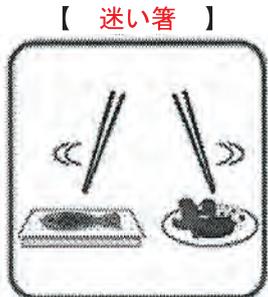
☆ 箸は、（ 手前 ）に置く

☆ 茶わんは、（ 左 ）側に置く

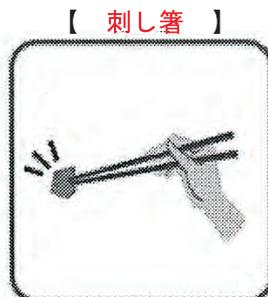
☆ 汁わんは、（ 右 ）側に置く

☆ おかずの皿は、（ 向こう ）に置く

★ した す わる はし つか かた なん という つか かた 下の図の悪い箸の使い方は、何という使い方でしょう？



どれを食べようかと箸をウロウロさせる



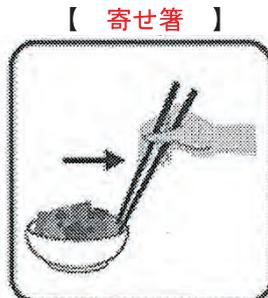
料理を箸で突き刺す



箸の先をなめる



箸を片手で握りしめる



箸で器を引き寄せる

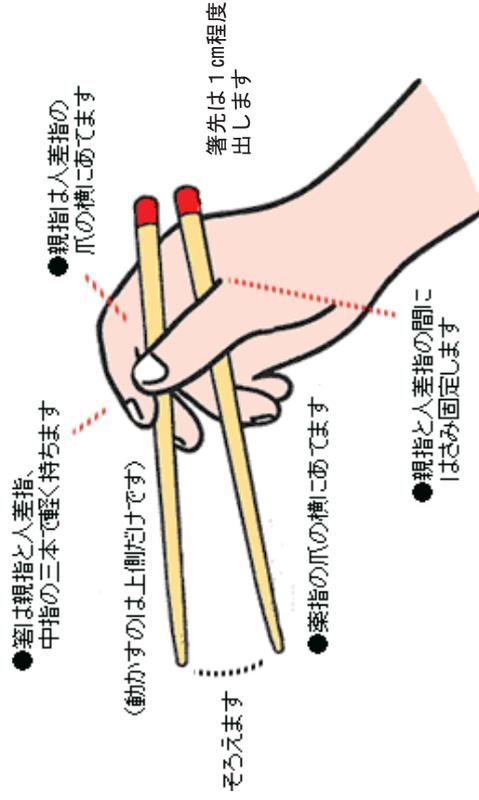


箸を片手に1本ずつ持ち、料理をちぎる

★ きょう がくしゅう かんそう 今日の学習の感想

### ★箸の持ち方

箸を正しく持つことは、基本的なマナーの一つです。箸をきちんと持つことができずに大人が増えている中で、幼少期から基本的な持ち方を身に付けることは、とても大切です。家庭では、健康に生活するための食習慣とマナーが身に付くように、日々の食事を通して働きかけていきたいと思います。



### ★間違った箸の持ち方

- ◇握り箸：2本の箸をギュッと握る持ち方。箸として機能しません。
- ◇ペン箸：薬指を使わない、鉛筆の持ち方。箸先がほとんど開きません。
- ◇人指箸：人差し指を使わずに、指を箸から浮かした持ち方。
- ◇交差箸：箸先が交差する持ち方。箸先が揃わず、食べ物がつまめない。

保護者の皆さんも自分の持ち方を確認してみましょう。親子で正しい箸の持ち方ができると素敵ですね！

## 日本の食文化を見直してみませんか？

今日は、私たちの食文化について学習をしました。日本は外国とは違う独自の食文化を持っています。日頃あまり意識することが少ないことかもしれませんが、子どもたちにはしっかりと正しいことを伝えていきたいものです。今日の学習をきっかけに、ご家庭でも日本の食文化を見直してみませんか？

### ★配膳の基本スタイル（家庭編）

基本となる配膳図は、きちんと覚えておきたいものです。和食の「一汁三菜」にのっとりたもので、基本は下の絵の通りです。品数や使用する食品によっては例外もありますが、この絵がすべての基本形と覚えておきましょう。



- ① 主食（ごはん）
- ② 汁物
- ③ 主菜（焼き物など主になるおかず）
- ④ 副菜（煮物など）
- ⑤ 副菜（酢の物やあえ物、漬物など）

## 食と文化② 行事食や郷土料理を通して、郷土への関心をもつ

### ○背景

行事食や郷土料理に触れる機会が少なく、食に関わる行事や行事食を知らない子どもも多く、昔ながらの家庭料理（和食）を好まない傾向もある。また、成人においても伝統的な行事食を生活に取り入れることを意識していなかったり、地元で伝わる行事や行事食を知らないといった状況もあり、特に子育て世代である20～30歳代ほどその傾向が強く、家庭において子どもに伝承されにくい現状がうかがえる。

### ○目的

食を通じて、人々が築き、継承してきた様々な文化に興味・関心をもつ力を養う

### ○ねらい

行事食や郷土料理を通して、郷土への関心をもつ

### ○プログラム内容の概要

自分の住む地域で収穫される食材を使って受け継がれている「ふるさとの味＝郷土料理」を知ることにより、自分の住む地域に伝わる食文化について興味をもち、その料理に込められた歴史や文化、昔の人々の知恵や工夫を知る。

### ○プログラム例 『郷土料理って何だろう？』

#### 幼児対象（20分程度）

時間	活動	支援及び留意点	到達目標	準備物
3分	導入	概要を伝える	学習内容を知る	
12分	<p>【郷土料理を知る】 郷土料理とは何かを知る</p> <p>【自分の住む地域の郷土料理を知る】 地域に根付く郷土料理について知る（なぜ伝わっているのか、どんな食材が使われているのか等）</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>郷土料理には、その地域の気候や歴史的背景、特産物などが関連していることを伝える（気候や歴史的背景については、図や絵を用い、特産物は実物や写真を用いて説明する）</li> <li>料理の実物や写真を見せて自分の住む地域の郷土料理を伝える（園や家庭で食べた経験のある郷土料理を取りあげる）</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>地域には昔から伝わる料理があることを知る</li> <li>自分の住む地域の郷土料理を知る</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>図や絵</li> <li>特産物の実物や写真</li> <li>郷土料理の実物や写真</li> </ul>
5分	まとめ	<ul style="list-style-type: none"> <li>振り返りを行い、自分の住む地域の産物や郷土料理に関心を持つ</li> <li>家庭へ便りを配布する</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>地域の郷土料理を食べたいと思う</li> <li>もっと郷土料理を知りたいと思う</li> </ul>	便り（P.25）

小学校低学年児童対象（45分程度）

時間	活動	支援及び留意点	到達目標	準備物
5分	導入	概要を伝える	学習内容を知る	
30分	<p>【郷土料理を知る】 郷土料理とは何かを知る</p> <p>【自分の住む地域の郷土料理を知る】 ・地域に根づく郷土料理について知る</p> <p>【他の地域の郷土料理を知る】 ・自分の住む地域以外の郷土料理について知り、それぞれの地域に根づく料理があることを知る</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>郷土料理には、その地域の気候や歴史的背景、特産物などが関連していることを伝える（気候や歴史的背景については、図や絵を用い、特産物は実物や写真を用いて説明する）</li> <li>料理の実物や写真を見せて、自分の住む地域の郷土料理を伝える（給食で出される郷土料理を取りあげる等）</li> <li>郷土料理が伝わってきた由来や使われている材料などについて、詳しく伝える</li> <li>郷土料理マップを使って、自分の住む地域以外の郷土料理について伝える</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>地域には昔から伝わる料理があることを知る</li> <li>郷土料理の意味を知る</li> <li>地域の産物や食文化を知る</li> <li>地域の食材や郷土料理に関心をもつ</li> <li>他の郷土料理への興味関心をもつ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>図や絵</li> <li>特産物の実物や写真</li> <li>ワークシート（P.24）</li> <li>料理の実物や写真</li> <li>料理に使われている地域の産物の実物や写真</li> <li>ワークシート（P.24）</li> <li>郷土料理マップ</li> <li>料理の写真</li> <li>ワークシート（P.24）</li> </ul>
10分	まとめ ・感想を書く	<ul style="list-style-type: none"> <li>振り返りを行い、自分の住む地域の産物や郷土料理に関心をもつ</li> <li>家庭へ便りを配布する</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>自分の住む地域の郷土料理や産物について興味をもつ</li> </ul>	便り（P.25）

# きょうどりょうり なん 郷土料理って何だろう？

なまえ  
名前（ ） がつねん  
学年（ ）

★ 郷土料理とは、どんな料理のこと？ 説明を聞いて、書きましょう！

★ 自分の住む地域の郷土料理を知ろう！

① 郷土料理は、何という名前かな？

② なぜ昔から地域に伝わっているのかな？

③ どんな料理かな？

④ 使われている材料を書き出してみよう！

★ 他の地域の郷土料理を知ろう！

① 地域名

② 郷土料理の名前

③ どんな料理かな？

★ 今日（きょう）の学習（がくしゅう）の感想（かんそう）

## 食文化って何だろう？

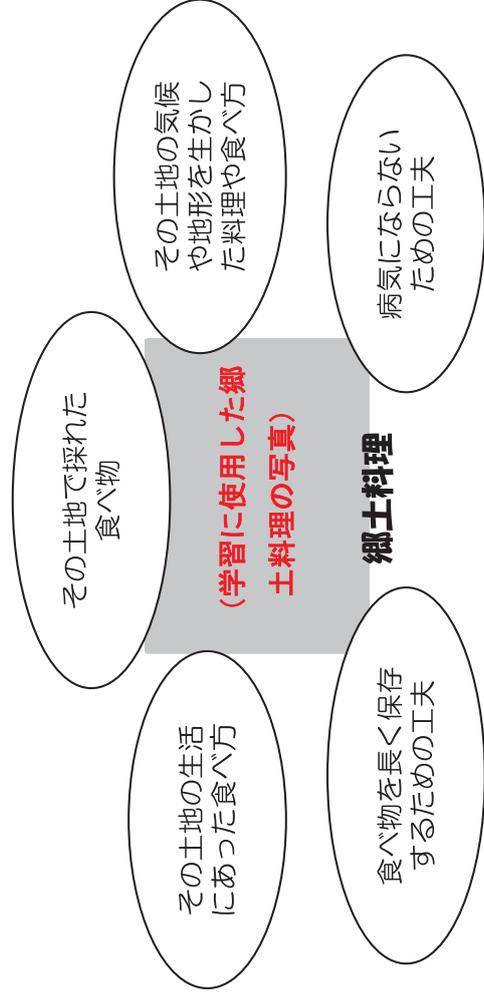
今日、子どもたちは「郷土料理」についてのお話を聞きました。料理や食べ物、食が関係する行事、食べ方、食事マナー、食器具など、その土地に住む人々が生活の中で長い時間をかけて作り上げてきた文化のことを「食文化」といいます。

食文化の代表的なものに「郷土料理」や「行事食」などがあります。

日本各地には、昔から伝わる「郷土料理」があります。

郷土料理は、その土地でとれた物を使った、その土地ならではの伝統料理のことです。他の地域では見られない食材や独特の味付け、特別の調理法で作られ、土地の人々の誇りと生活の知恵がたくさんつまっています。

郷土料理を大切にすることは、地域の食文化を大切にし、身近な食べ物を取り入れられるので、環境に良い食事にもつながります。ご家庭でも食文化について、話してみませんか？



家庭への便り（例）

～ご家庭でも「郷土料理」を作ってみませんか？～

作り方を記載する

## いのちの育ちと食① 命を大切に作る心、感謝する心をもつ

### ○背景

自然に囲まれた地域で暮らしてはいるが、保育所や学校以外で米や野菜を育てたことのない子どもも多く、農業体験を子どもと一緒にしたことのない保護者も多い。このことから、家庭において、親子ともに、野菜等の作物を育てて、収穫することや自然に触れる機会が少ないことがうかがえ、自分たちが口にする食材が命と繋がっていることや生産者をはじめ多くの人々の苦労や努力に支えられていることを意識する機会は少ない状況にあると考えられる。

### ○目的

食を通じて、自らも含めたすべての命を大切に作る力を養う

### ○ねらい

命を大切に作る心、感謝する心をもつ

### ○プログラム内容の概要

生産者との交流や調理に関わる人々について知ることを通して、作物をつくる苦労や喜び、また、食材が自分たちの口に入るまでの工程に関わる人々について知ることによって、より身近に食材を感じ、食べ物を大切に作る心を身に付けるとともに、自分たちの食生活が、生産者をはじめ多くの人々の苦労や努力に支えられていることを理解する。

### ○プログラム例 『私たちの食を支える人々について知ろう！』

#### 幼児対象（20分程度）

時間	活動	支援及び留意点	到達目標	準備物
2分	導入	概要を伝える	学習内容を知る	
15分	<p>①【料理に入っている食材あてクイズ】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>料理にどんな食材が入っているか発表する</li> </ul> <p>②【①の食材について知る】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>どこで生産される食材か知る（自分の住む地域で生産される食材を取りあげる）</li> </ul> <p>③【口に入るまでの工程を知る】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>食材が料理となって口に入るまでに、誰が関わっているか考え、発表する</li> <li>家庭生活についても考える</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>料理に使われている食材に興味をもたせる</li> <li>食材に興味をもたせる</li> <li>口に入る以前の元々の形や育ち方等を伝える（実物を触る体験を盛り込む）</li> <li>料理ができるまでに、調理する人だけでなく、生産や運搬等で多くの人々が関わっていることを伝える</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>料理や食材に興味をもつ</li> <li>食材に興味をもつ</li> <li>自分の口に入る形と元々の形が違うことに気付く</li> <li>自分の口に入るまでに多くの人々が関わっていることに気付く</li> <li>感謝して食べようとする心をもつ</li> <li>家庭で料理を作ってくれる人に感謝の心をもつ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>料理の写真または実物</li> <li>産地マップ</li> <li>食材の元々が分かる資料や実物</li> <li>食材が口に入るまでの工程図</li> <li>関わる人々の写真（園給食等に関わる身近な人を取りあげる）</li> </ul>
3分	まとめ	<ul style="list-style-type: none"> <li>振り返りを行い、感謝して食事をする意識をもたせる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>口に入るまでに多くの人々が関わっていることがわかる</li> <li>感謝して食べる心をもつ</li> </ul>	

小学校低学年児童対象（45分程度）

時間	活動	支援及び留意点	到達目標	準備物
5分	導入	<ul style="list-style-type: none"> <li>・概要を伝える</li> <li>・生産者（野菜の生産を行う）の紹介（何を作っているかは知らせない）</li> </ul>	学習内容を知る	
30分	<p>①【生産者（野菜の生産を行う）からクイズ】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・花や種から何の野菜か考える</li> <li>・葉や茎、根がついたままの状態の野菜を知る</li> <li>・どこで生産される食材（自分の住む地域で生産される野菜）か知る</li> </ul> <p>②【収穫までの過程を知る】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・生産者の仕事内容を知る</li> </ul> <p>③【収穫や出荷までの工夫や苦勞を知る】</p> <p>④【野菜が口に入るまでの工程を知る】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・生産者が作った野菜を使った料理を知る</li> <li>・食材が料理となって口に入るまでに、誰が関わっているか考え、発表する</li> <li>・家庭生活についても考えさせる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・栽培している作物の花の写真や種を見せて、何の野菜か考えさせる</li> <li>・産地を紹介する</li> <li>・野菜そのものしか見たことのない子どもに、植物としての野菜を認識させる</li> <li>・野菜ができるまで、どんな仕事をしているか伝える</li> <li>・生育や農作業の様子などを伝える</li> <li>・子どもたちに自由に質問させ、生産者の工夫や苦勞、喜び等の気持ちを伝える</li> <li>・規格不適合などにより、作っても出荷できないものがあることを伝える</li> <li>・料理ができるまでに、調理する人だけでなく、生産や運搬等で多くの人に関わっていることを伝える</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・生産物に興味をもつ</li> <li>・自分の住む地域で生産される野菜を知る</li> <li>・生産過程について分かる</li> <li>・生産者の気持ちが分かる</li> <li>・自分の口に入るまでに多くの人に関わっていることに気付く</li> <li>・感謝して食べようとする心をもつ</li> <li>・家庭で料理を作ってくれる人に感謝の心をもつ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・花の写真や種など</li> <li>・実物の野菜</li> <li>・産地マップ</li> <li>・生産過程の写真や図など</li> <li>・出荷できないような野菜の実物</li> <li>・食材が口に入るまでの工程図</li> <li>・関わる人々の写真（学校給食等に関わる身近な人を取りあげる）</li> </ul>
10分	まとめ ・感想を書く	<ul style="list-style-type: none"> <li>・振り返りを行い、感謝して食事をする意識をもたせる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・口に入るまでに多くの人に関わっていることが分かる</li> <li>・感謝して食べる心をもつ</li> </ul>	ワークシート (P.28)



## 料理と食① 食事の準備から後片付けまでの食事づくりに関わる

### ○背景

食事づくりや後片付け等の手伝いをしていない子どもが多く、また、男性ほど家庭での食への関わりが少ない。結果、「食」への興味・関心が薄れ、生活の自立に繋がらない可能性が高い。

### ○目的

食を通じて、素材に目を向け、素材に関わり、素材を調理することに関心をもつ力を養う

### ○ねらい

食事の準備から後片付けまでの食事づくりに関わる

### ○プログラム内容の概要

身支度・手洗いや後片付けの体験を通して、食事の準備や衛生管理に関する基本的な知識を身に付け、五感を使って体験することで、食材や料理について学び、理解する。

この体験が楽しいものになることで、「食」への興味・関心を高め、再び食事づくりをしたいという気持ちになる。

また、親子での活動となるが、子ども主体の取り組みとなるよう保護者及びスタッフは配慮する。

### ○プログラム例 『みんなでおにぎりをつくろう！！』

幼児（年中・年長）対象（35分程度）＊事前に行うこと＊

時間	活動	支援及び留意点	到達目標	準備物
3分	導入	おにぎり作りの準備として、紙芝居と手洗いの仕方について学ぶことを伝える	・活動内容を知る ・活動内容を楽しみにする	
10分	食育紙芝居をきく 「ころりおにぎりできあがり」	・おにぎり作りが楽しみになるように読み方を工夫する ・読んだ後感想を聞き、作り方を確認する	・おにぎりの作り方がわかる ・おにぎり作りを楽しみにする	食育紙芝居※1
20分	手洗い（手洗いチェッカーを使用） ①ローションを塗る ②手を洗う ③洗い残しを確認する ④再度手を洗う ◇人数が多い時は、グループを作り、順番に行う ◇手洗いグループ以外は作りたいおにぎりの絵（家族分・本人分）を書いて待つ	・おいしいおにぎりを作るには、手洗いが大切なことを伝える ・手洗いリーフレットを参考に、正しい手洗いの仕方を説明する ・子どもたちが自分から洗い残しに気付き、正しく手が洗えるよう促す	・正しい手洗いの方法を知る ・自分の手の洗い残しができる	・ハンドソープ ・タオル ・手洗いリーフレット※2 ・手洗いチェッカー※3 ・画用紙 ・色鉛筆等
2分	まとめ	・おにぎりの作り方、手洗いの仕方がわかったか確認する ・習ったことを忘れないように約束をする	・習ったことを説明できる	

幼児（年中・年長）対象（80分程度） ＊おにぎり作り

時間	活動	支援及び留意点	到達目標	準備物
3分	導入	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 活動内容を子どもたちに尋ねる</li> <li>・ 子どもが主体的に参加できるように保護者へ協力を依頼する</li> <li>・ 前回（事前に行うプログラム時に）書いた絵があれば飾る</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 活動内容が言える</li> <li>・ 活動内容を楽しみにする</li> </ul>	
5分	身支度	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ エプロンと三角巾の名称を子どもに問いかける</li> <li>・ 身支度する理由を説明する</li> <li>・ 身支度のポイントを絵で见せる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 身支度の大切さを知る</li> <li>・ 身支度ができる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ エプロン</li> <li>・ 三角巾</li> <li>・ 身支度の絵</li> </ul>
5分	手洗い	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 正しい手洗いの仕方を覚えているか確認する</li> <li>・ 手洗いの仕方を復習する</li> <li>・ 子どもたちが正しく手が洗えるよう促す</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 正しい手洗いの仕方がわかる</li> <li>・ 正しい手洗いができる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ ハンドソープ</li> <li>・ タオル</li> <li>・ 手洗いリーフレット※2</li> </ul>
20分	調理実習 【おにぎり】 ①水で手をぬらして塩を手につける ②ご飯をにぎる ③のりを好きな形に切って飾る ◇自分と保護者のおにぎりを作る	<ul style="list-style-type: none"> <li>◇ご飯はあらかじめ炊いておく</li> <li>・ ご飯のにおい、温かさ等子どもたちの反応をみながら進める</li> <li>・ 保護者やスタッフは子どもたちが1人でできるように見守る</li> <li>◇手に傷がある場合はラップ又はビニール袋を使う</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 炊いたご飯のにおいや温かさを感じる</li> <li>・ おにぎり作りに携わる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>【器具】</li> <li>・ ボウル、しゃもじ</li> <li>【材料】</li> <li>・ ご飯、塩</li> <li>・ のり</li> <li>【その他】</li> <li>・ レシピ、台ふき</li> </ul>
20分	配膳・試食	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 配膳の時に正しい食器の置き場所を伝える</li> <li>・ 保護者は子どもと一緒にテーブルで食べる</li> <li>◇衛生管理に注意する</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 配膳が正しくできる</li> <li>・ テーブルごとに楽しく食べる</li> <li>・ 活動の感想を伝え合う</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 食器</li> <li>・ 箸</li> <li>・ ランチョンマット※4</li> </ul>
20分	片付け ①下膳する ②テーブルを拭く ③食器と器具を洗う ④洗ったものを拭く ⑤拭いたものを元に戻す	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 子どもの状態によって、実施内容を決める（下膳のみ、拭くのみ等）</li> <li>・ 保護者やスタッフはなるべく子どもにさせるよう配慮する</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 後片付けに参加できる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ ふきん、台ふき</li> <li>・ 洗剤、スポンジ</li> </ul>
7分	まとめ ・ 感想を発表する（子ども及び保護者）	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 振り返りを行い（クイズ形式等楽しみやすいように）、作ること・食べることの楽しさ、大切さを伝え、「またやりたい」という気持ちを引き出す</li> <li>・ 後日実習の様子をまとめ、各家庭へ配布する</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ わかったこと等感想が言える</li> <li>・ 子どもたちがまたやりたいと思う</li> </ul>	

小学校低学年児童対象（100分程度）

時間	活動	支援及び留意点	到達目標	準備物
3分	導入	<ul style="list-style-type: none"> <li>・活動の概要・目標を伝える</li> <li>・ワークシートを配布する</li> <li>・子どもが積極的に参加できるように保護者へ協力を依頼する</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・活動内容を知る</li> <li>・活動内容を楽しみにする</li> </ul>	ワークシート (P.32、33)
5分	身支度	<ul style="list-style-type: none"> <li>・エプロンと三角巾の名称を子どもに問いかける</li> <li>・身支度する理由を説明する</li> <li>・ワークシートで確認させる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・身支度の大切さを知る</li> <li>・身支度ができる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・エプロン</li> <li>・三角巾</li> <li>・ワークシート (P.32、33)</li> </ul>
5分	手洗い	<ul style="list-style-type: none"> <li>・手洗いリーフレットを参考に、正しい手洗いの仕方を説明する</li> <li>・子どもたちが正しく手が洗えるよう見守る</li> <li>* 洗い残しを知りたい場合は、手洗いチェッカーで確認も可能（時間を考慮する）</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・正しい手洗いの仕方がわかる</li> <li>・正しい手洗いができる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ハンドソープ</li> <li>・タオル</li> <li>・手洗いリーフレット※2</li> </ul>
20分	<p>【お米の話・ご飯を炊く準備】</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>①ご飯の炊き方を聞く</li> <li>②米を洗い、吸水させる</li> <li>③お米ができるまでの説明を聞く</li> <li>④ワークシートに記入する</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯の炊き方（米の洗い方、吸水の理由等）を説明する</li> <li>・吸水の間に、米ができるまでを説明する</li> <li>・実際の食材を見せ、気付きがしやすいように配慮する</li> <li>・学んだことをワークシートに記入させる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・米の炊き方がわかる</li> <li>・米が洗える</li> <li>・米ができるまでを知る</li> <li>・学んだことをワークシートに記入できる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・米・ボウル</li> <li>・ワークシート (P.32、33)</li> <li>・稲の写真※5（もしくは実物）</li> <li>・米（玄米と精白米）</li> </ul>
35分	<p>調理実習</p> <p>【おにぎり】</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>①ご飯を炊く（観察する）</li> <li>②蒸らしの間に、おにぎり作りの準備（のりを切る等）</li> <li>③水で手をぬらして塩を手につける</li> <li>④ご飯をにぎる</li> <li>⑤のりを飾る</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・炊く前と後の変化やにおい等表現できるよう子どもたちに声かけをする</li> <li>・子どもたちが1人でできるように見守る</li> <li>◇手に傷がある場合はラップ又はビニール袋を使う</li> <li>◇ガラス鍋で炊くと様子が分かってなおい</li> <li>◇具の内容は実施者と要相談</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・米がご飯になるまでがわかる</li> <li>・炊いたご飯のにおいや温かさを感じる</li> <li>・おにぎり作りに携わる</li> <li>・決めた形ににぎることができる</li> </ul>	<p>【器具】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ボウル、しゃもじ、鍋</li> </ul> <p>【材料】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯、塩</li> <li>・のり</li> </ul> <p>【その他】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・レシピ、台ふき</li> </ul>
12分	配膳・試食	<ul style="list-style-type: none"> <li>・配膳の時に正しい食器の置き場所を伝える</li> <li>・子どもと一緒にテーブルで食べる</li> <li>◇衛生管理に注意する</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・配膳が正しくできる（食器の置く場所等）</li> <li>・テーブルごとに楽しく食べる</li> <li>・活動の感想を伝え合う</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・食器</li> <li>・箸</li> <li>・ランチョンマット※4</li> </ul>
10分	<p>片付け</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>①下膳する</li> <li>②テーブルを拭く</li> <li>③食器と器具を洗う</li> <li>④洗ったものを拭く</li> <li>⑤拭いたものを元に戻す</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・子どもの状態によって、実施内容を決める（下膳のみ、拭くのみ等）</li> <li>・なるべく子どもにさせるよう配慮する</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・後片付けに参加できる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ふきん、台ふき</li> <li>・洗剤、スポンジ</li> </ul>
10分	<p>まとめ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ワークシートを記入し、数名発表する</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・完成したワークシートを使って振り返りながら、作ること・食べることの楽しさ、大切さを伝え、「またやりたい」という気持ちを引き出す</li> <li>・ワークシートを家族に見せ、今日の活動を話すよう伝える</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ワークシートを完成させ、発表できる</li> <li>・またやりたいと思う</li> <li>・家族へ感想を伝えられる</li> </ul>	ワークシート (P.32、33)

※1 生きる力をはぐくむ 食育紙芝居2 5巻組 「ころりおにぎりできあがり」

文/山本省三 絵/岡本美子 監修/服部幸應 出版社/株式会社メイト

※2 リーフレット「正しい手洗いしちよる？」 作成/山口県環境生活部

※3 手洗いチェッカー 県健康福祉センターで貸出可能

※4 リーフレット「ねたろう食育ランチョンマット」 作成/山口県山陽小野田市

※5 お米ができるまで [http://www.maff.go.jp/j/syokuiku/kodomo\\_navi/learn/power01.html](http://www.maff.go.jp/j/syokuiku/kodomo_navi/learn/power01.html) (農林水産省ホームページ)

<http://www.maff.go.jp/chushi/nousei/hiroshima/syokuiku/kyousitu/dekiru.html> (中国四国農政局ホームページ)

# みんなでおいぎりを<sup>つく</sup>作ろう！！

( ) ねん ( ) くみ なまえ

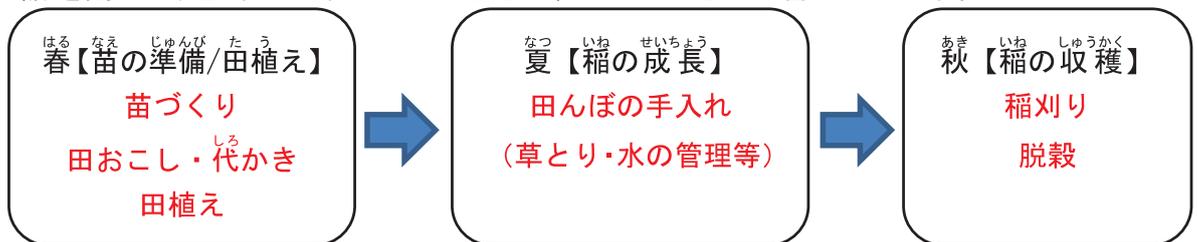
## 1 身じたく「エプロンと三角巾をつけて準備をしよう」

●身じたく確認ポイント～チェックしてみましょう～

チェック項目	できていたら ○をつけよう
①エプロン・三角巾は清潔なものを使用する。	
②髪の毛などが、食品や調理器具に触れないように三角巾を身につける。髪が長い場合は束ねる。	
③袖口が長い場合は、袖をまくる。	
④マスクをつける。	
⑤爪は短くきっておく。	
⑥トイレは前もってすませる。途中で行くときには、エプロンなどをとってから行く。	

## 2 お米の話

●話を聞いて、お米がどうやってできるかわかったかな？書いてみよう。



●「もみ」「玄米」「お米（白米）」の違いがわかったかな？

( ) に言葉をいれてみよう。

- ①もみは、刈り取った（ 稲 ）から（ 茎 ）を取り除いて実だけにしたもの
- ②玄米は、（ もみ ）から（ もみ殻 ）をとったもの
- ③お米（白米）は、（ 玄米 ）から（ むか ）と（ 胚芽 ）をとりのぞいたもの

●ご飯の炊きかた \* 4人分の目安 ( ) に言葉をいれてみよう。

- ①洗う 3～4回（ 水 ）をかえて洗う。  
米は洗っている間にも水を吸うので、（ 手早く ）洗う。
- ②吸水させる 吸水時間は（ 30 ）分以上。
- ③炊く ふっとうするまで（ 強 ）火。2～（ 5 ）分くらい。  
ふっとうしたら（ 中 ）火。（ 5 ）～7分くらい。  
水が引いたら（ 弱 ）火。（ 15 ）分くらい。
- ④蒸らす 火を消し（ 10 ）分間蒸らす。

3 調理実習・配膳・試食・片づけ

●調理から片づけをしてみたの感想を書きましょう。

---

---

---

---

---

---

---

4 まとめ

●わかったことを書きましょう。

---

---

---

---

---

---

---

●いつも食事を作ってくれる家族の人へ手紙を書きましょう。

( ) へ

---

---

---

---

---

---

---

## 料理と食② 五感を使い、食べものの色や香り、味を体験し、興味をもつ

### ○背景

子どもの食生活において、食品がいろいろな食材からできていることを知る機会が少ない、食べものの名前や形状を知らないという現状がある。

### ○目的

食を通じて、素材に目を向け、素材に関わり、素材を調理することに関心をもつ力を養う

### ○ねらい

五感を使い、食べものの色や香り、味を体験し、興味をもつ

### ○プログラム内容の概要

#### ・幼児対象

その日の食事（給食）に使用する食材についてのクイズを行い、食材の色・におい・触感・形・味・音等を体験した後、食事（給食）を食べ、食材について関心を高める。このプログラムは、平常日の給食とともに行うことを想定している。

#### ・小学校低学年児童対象

食材(大豆)から加工食品(きな粉)を作成し、加工過程による食材の変化(色・におい・触感・形・味)を体験し、食材についての関心を高める。このプログラムは、時間が45分を越えることから、通常の授業時間内で行うのではなく、イベントもしくは特別授業を想定している。

### ○プログラム例 幼児対象『今日の食べものなんだろう』

#### 小学校低学年児童対象『大豆からきな粉をつくろう』

#### 幼児対象（30分程度）

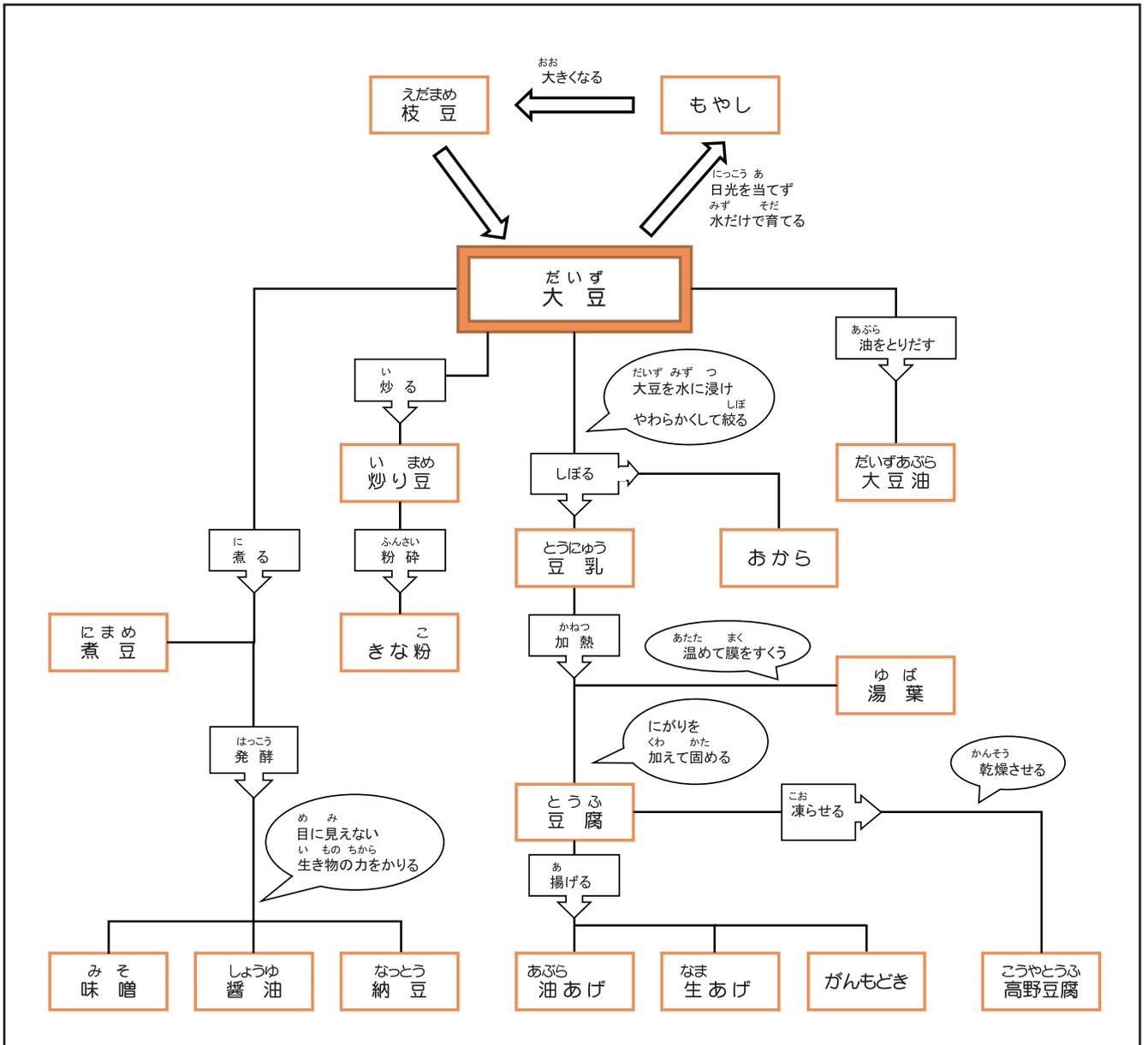
時間	活動	支援及び留意点	到達目標	準備物
5分	導入	<ul style="list-style-type: none"> <li>趣旨を伝える</li> <li>紹介した食事（給食）の中に使われている食材についてのクイズをすることを伝える</li> </ul>	学習内容を知る	食事パネル （写真もしくは文字で紹介）
20分	食材あてクイズ ・さわってみよう※1 ・におってみよう※2 ・味みしてみよう※3 ・のぞいてみよう※4	それぞれのクイズから手触り・におい・味・色・模様・形を発表させ、食材を予想させる	<ul style="list-style-type: none"> <li>献立に使用する食材の形・におい・素材の味・色等を知る</li> <li>体験した感想をいろいろな子から聞き、いろいろな表現方法・感じ方があることを知る</li> <li>クイズを通して、体験した食材と調理された食材の違いを感じる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>食材</li> <li>クイズ小道具 ※1 段ボール箱（袋）</li> <li>※2 紙コップ・アルミホイル</li> <li>※3 目隠しできるもの</li> <li>※4 拡大写真・のぞき窓</li> </ul>
5分	今日の食材の振り返り	クイズの食材がこの後食べる食事（給食）に入っていることを伝え、探させる		
	食事（給食）	食材と調理されたものではどのような違い（形・におい・味・色等）があるのか問いかける	食材と調理されたものの違いを知る	食事（給食）

小学校低学年児童対象（90分程度）

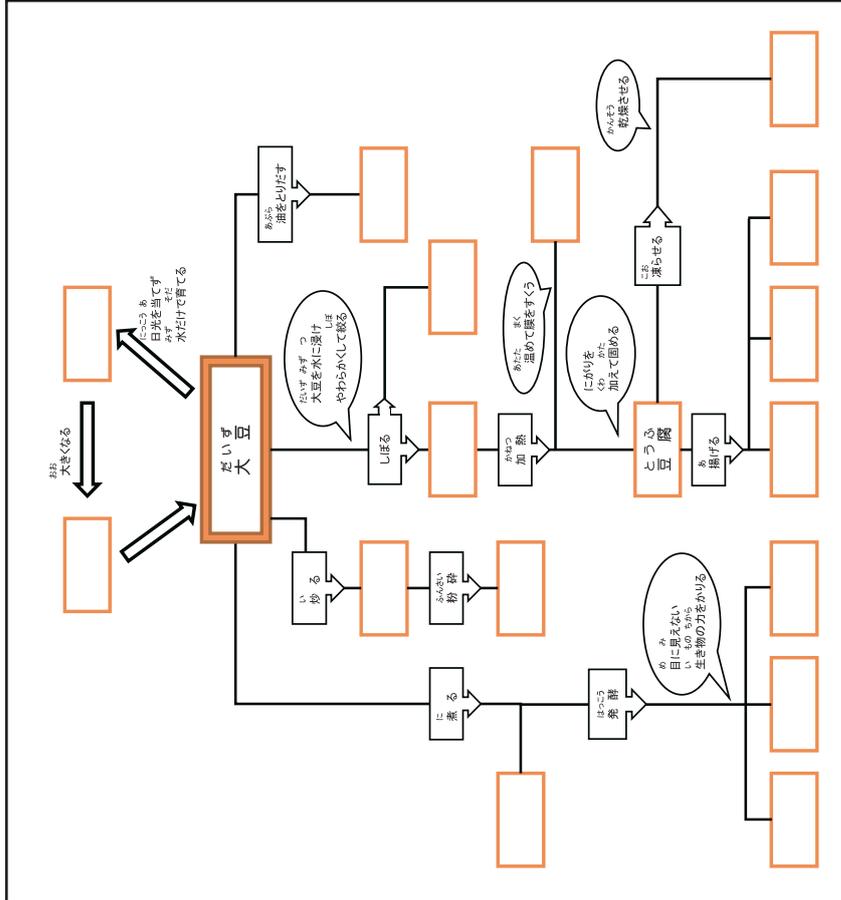
時間	活動	支援及び留意点	到達目標	準備物
20分	<p>導入</p> <p>今日の食材(大豆)についてのクイズ —連想ゲーム —さわってみよう等※ 1～※4</p> <p>給食の献立表から大豆製品を見つける</p>	<p>趣旨を伝える</p> <p>食材への興味をさそう</p> <p>ワークシート配布</p> <p>大豆から加工される食品を紹介 ※5 (P.36)</p> <p>給食の献立中の大豆製品にチェックをさせる</p>	<p>学習内容を知る</p> <p>・大豆から様々な加工食品がつくられることを知る ・日々の食事の中で大豆製品が使われていることに気付く</p>	<p>クイズの内容によって準備</p> <p>・ワークシート (P.37) ・ホワイトボード</p> <p>・献立表</p>
45分	<p>大豆の加工実習 (例)きな粉 ①大豆を炒る(試食) ②粗熱をとる ③ミルで粉碎 ④すり鉢でする ⑤ふるいにかける</p>	<p>待ち時間に大豆の栄養効果など紹介 ①②③は指導者が主体で行い、子どもに手伝ってもらう ④⑤は子どもが主体で行う ◇事前に試食に使う食品(白玉・餅・わらび餅・牛乳等)を準備しておく ◇子どもの参加人数によっては、事前にある程度のきな粉を作っておく</p>	<p>生大豆から加工された大豆の変化(硬さ・におい・形・色・味等)に気付く</p>	<p>・大豆 ・フライパン ・コンロ ・木べら ・バット ・ミル ・すり鉢 ・すりこぎ ・ふるい ・試食用食品</p>
15分	<p>試食 片付け</p>	<p>◇食べる際の衛生管理に注意する</p>		
10分	<p>まとめ 発表</p>	<p>・気付きや感想をワークシートに記入させる ・活動の気付きを発表させる</p>		

- ※1 さわってみよう  
段ボールや袋の中に食材を入れ、その中に手を入れて手触りだけで食材を当てる
- ※2 におってみよう  
紙コップに食材を入れ、アルミホイルでふたをする  
アルミホイルのふたに穴をあけ、その穴からにおいをかぐ  
食材はにおいをかぎやすい状態に調整しておく(つぶす、おろす等)
- ※3 味みしてみよう  
目かくしをした状態で食材を味わってみる  
食材は一口大で用意する  
食材は調味していないものを使用  
食材によっては生を使うのではなく、茹でたり、焼いたりしたものを使用
- ※4 のぞいてみよう  
食材の拡大写真を用意する  
写真を部分的に隠し、その食材を連想する

※5 大豆から加工される食品



1. 大豆からつくられる食べものを書いてみよう



2. 献立表から大豆を見つけてみよう

※実際の献立表の一部を張り付ける

3. きな粉 をつくってみよう

つくり方を書きだそう!

- ① ( 大豆を炒る )
- ② ( 粗熱をとる )
- ③ ( ミルで細かく砕く )
- ④ ( すり鉢でする )
- ⑤ ( ふるいにかける )

味・色・におい等、  
気付いたことをカルテに記入しよう

感想

## 4 実践プログラムの活用にあたって

### 1 実践にあたっての留意事項

実践プログラムの活用にあたっては、幼児又は小学校低学年児童を対象とした各プログラムを載せていますが、対象者の理解度や実態、対象人数、実践する場等に合わせて、弾力的に用いることが大切です。

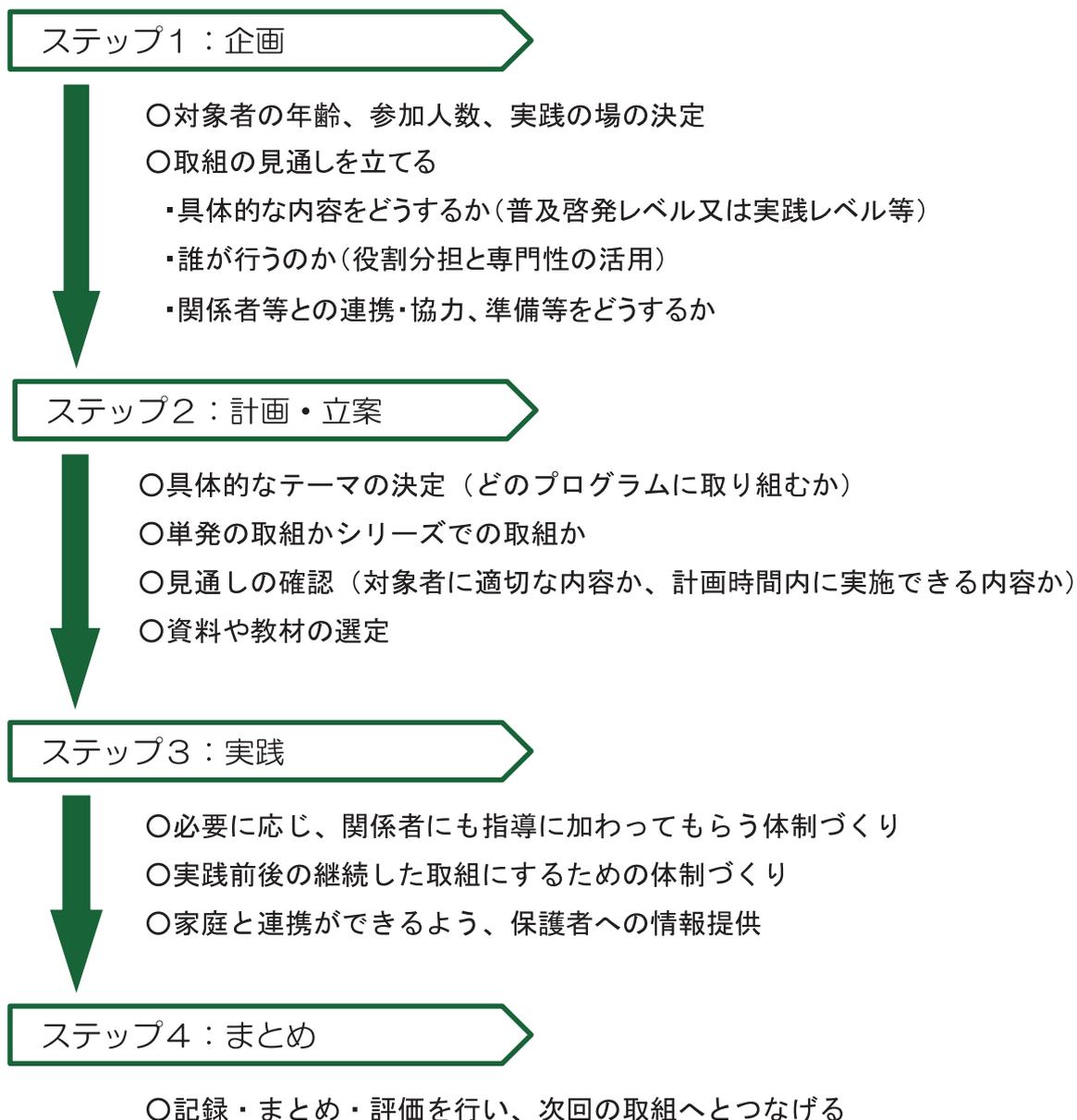
また、幼児や児童を対象とする食育指導や教室等においては、対象となる幼児や児童の理解度や実態把握が大切となるため、家庭や在籍する保育所、幼稚園、学校等との連携が必要です。

特に、実践する場が保育所や幼稚園、学校の場合は、各園や学校での日頃の指導や取組、食育指導計画と組み合わせることにより、より効果的な指導となります。

さらに、プログラムの実践がイベント的なもので終わってしまうのではなく、学んだことが継続して行われ、幼児や児童の実践力として身に付くためには、プログラム実践前後の働きかけが大切となります。

プログラムを用いた指導や教室は、対象となる幼児や児童に関わる園や学校の職員等の関係者、そして家庭での実践につなげるために保護者と連携して実施する必要があります。

### 2 実践プロセス



### 3 実践プロセスにおける留意点

#### ①企画

対象者、参加者の人数、実践の場を決めたら、どのような食育活動とするのか、誰が何を行うのか、関係者等との連携や協力について取組の見通しを立てます。

特に、保育所や幼稚園、学校で実践する場合は、園や学校の職員と子どもたちの課題を共有し、一緒に食育教室を行う体制づくりが欠かせません。

内容や状況により、どのように実践することができれば効果的な食育活動となるのかを考えます。

#### ②計画・立案

プログラムを用いた指導や教室等の開催にあたり、効果的な食育活動となるためには、対象者の実態を把握する必要があります。実態把握にあたっては、対象者の食生活、食に関する知識や技能、理解度のほか、園や学校、家庭での日頃の取組についても把握することが大切です。

実態把握から、どのプログラムに取り組むか、指導や教室の実施回数をどうするか決め、実施内容が対象者に適切であるか、計画時間内に実施可能かどうか等の見通しを確認します。

また、資料や教材については、日頃から園や学校等で使っている物や家庭生活上で目にするもののある物等、対象者にとって身近な物を活用することで、より効果的な働きかけとなります。

#### ③実践

実践時には、対象者の反応を大切にし、場合によっては日頃対象者に接することの多い園や学校の職員に加わってもらうことも必要です。

また、継続的な取組とするためには、園や学校等で実践する場合は、プログラム実践当日のみならず、実践前及び実践後の働きかけも大切となります。園や学校の職員と一緒にプログラムを活用を進めることで、子どもたちがプログラムで習得した知識を意識し、実践活動につなげやすくなります。

さらに、対象者が学んだことを家庭に情報提供し、家庭生活でも取組ができるように、保護者と連携する工夫が必要です。

#### ④まとめ

実践後には、次回取組へとつなげるために、記録・まとめ・評価を行うことが大切です。

評価の視点としては、「学習の評価」「食生活・行動変容の評価」「指導内容・方法や指導体制の評価」があります。

##### ア．学習の評価

実践プログラム例の到達目標の達成度やまとめにおける感想等により行います。

##### イ．食生活・行動変容の評価

一度の取組で評価することは難しい場合が多いですが、実践前後の実態把握により行います。

##### ウ．指導内容・方法や指導体制の評価

対象者に合った指導内容・方法、指導体制であったかを関係者での検討により行います。

## 5 実践プログラムの活用事例

### 幼稚園での活用事例

- 対象者：年長組園児（5歳）
- 対象人数：54名
- 実践時間：昼食前の1時間程度
- 実践プログラム：食と文化①食文化に興味や関心をもつ  
『日本と外国のちがいはどこだろう？』



#### 《実践状況》

普段の幼稚園における食育活動は、農業体験による体験型の活動が中心であることから、今回の実践では、プログラム例を活用した指導に体験型の学習を伴う箸の持ち方指導を併せて実施した。

実践時には、園で普段実際に使用している漆器の給食食器を活用した説明やわらべ歌を取り入れた活動を取り入れることにより、園児の反応がよく理解につなげることができたようだった。

### 実践プロセスの記録

#### ステップ1：企画

- 対象者：幼稚園年長園児（5歳）
- 参加人数：全年長園児54名
- 実践の場：幼稚園内において、活動の場を設ける
- 取組の見通し
  - ・園児の実践につながるような内容とする
  - ・実践指導者は、外部講師（管理栄養士）とする
  - ・幼稚園の教頭、担任の教諭、外部の管理栄養士（指導補助者）が関わる

#### ステップ2：計画・立案

- テーマの決定：食文化について学習し、箸の持ち方指導も加える
- 指導回数：1回の指導とし、箸の持ち方については、園での昼食時等での実践につなげる
- 見通しの確認：事前に普段の園での指導内容等について聞き取り、内容や指導時間について園の関係者と協議し、決定した
- 資料や教材：日常的に園で使用している給食食器や園児が家庭から持参する箸の活用、園で普段行っているわらべ歌等を取り入れることとした

#### ステップ3：実践

- 関係者の関わり：導入時やわらべ歌、グループに分かれての体験学習において、教頭、担任教諭にも加わってもらい、実施した
- 継続した取組：昼食前の時間帯に設定し、学習後にすぐに実践できる流れとした
- 家庭との連携：指導に用いた媒体を家庭にも配布できるように、資料として園に提供した

#### ステップ4：まとめ

- 関係者で気づき等について共有を図り、今後の取組につなげていくこととした

やまぐち食育プログラム作成・運営会議委員

所 属	役職名	氏 名	備 考
山口県立大学看護栄養学部	講 師	加 藤 元 士	
山口県栄養士会	管理栄養士	野 村 京 子	
山口県学校栄養士会	理 事	森 重 直 子	
山口県保育協会	給食委員会 委員長	武 居 美津枝	
山口県私立幼稚園協会	幼稚園教頭	片 山 美香代	
株式会社丸久	総務部 マネージャー	田 中 靖 士	地域活性化包括連携協定企業
山口県市町栄養士研究協議会	管理栄養士	松 尾 咲 子	光市健康増進課
	管理栄養士	加 藤 諭香江	山陽小野田市健康増進課
農林水産部企画流通課	主 査	小橋口 慎 哉	
山口健康福祉センター	主 査	齊 藤 恭 子	保健所栄養士
萩健康福祉センター	主任技師	松 村 綾 子	保健所栄養士
山口県健康づくりセンター	次 長	小野原 利 子	
	管理栄養士	辻 村 友 紀	

《やまぐち食育プログラムに関するお問い合わせ先》

- やまぐち食育推進事務局  
山口県健康づくりセンター  
電話:083-934-2200 FAX:083-934-2209
- 山口県健康福祉部健康増進課  
電話:083-933-2950 FAX:083-933-2969

<http://www.kenko.pref.yamaguchi.lg.jp>

