

子食育指針

笑顔と健康 ^{ゆめ} 未来づくり



Ⅲ 発育・発達段階に応じた望ましい食に関する行動指標

幼児期

児童期

青年期(前期)

青年期(後期)

食
べ
る
力

食事のリズムをもつ

1日3回の食事のリズムを身に付ける。

おやつ役割がわかる。

体のことを考えて食べる

かむことの大切さがわかる。

好き嫌いをなく食べることの大切さがわかる。

一緒に楽しく食べる

会話を楽しみ、食事のマナーを身に付ける。

一緒に食べる人を気づかい、楽しく食べる。

自ら進んで食事作りをする

食事作りや準備にかかわる。

一人で食事作りができる。

食を通じた健康づくりに主体的にかかわる

自分に必要な食事の内容、量を理解する。

自分の食生活を見直し改善する。

自分の健康を考えた食の選択ができる。

家族の健康を考え、豊かな食生活を営む。

感
謝
の
心

食にかかわる人々へ感謝する

家族や仲間と一緒に安心して楽しく食べる。

食材や器などを大切に使う

食にかかわる人々や食材・器などに感謝し、大切に使う。

自然の恵みに対する感謝の心を持ち、いのちを大切に使う

食事のあいさつの意味が分かり、心を込めてあいさつをする。

自然の恵みや生産者に感謝し、残さず食べる。

食に関する活動をとらえて、主体的に人々とかかわる

いのちの大切さを認識し、食に関する活動に主体的にかかわる。

郷
土
愛

家庭の味を知る

身近な食材や味に親しむ。

日本型食生活のよさを理解する

米飯を中心とし汁物および主菜1品と副菜2品からなる一汁三菜に親しむ。

地域の郷土食や行事食を知り、受け継ぐ

自然や地域と食べ物とのかかわりに関心をもつ。

地域の食材のよさを知り、郷土食や行事食を味わう。

地域の食文化に関心を持ち、先人の知恵を学び継承しようとする。

浜通り・中通り・会津の三地方それぞれの豊かな食材と季節感あふれる食を知り、味わう

三地方の豊かな食材と季節感あふれる食に関心をもつ。

ふくしまの気候・風土に根ざした食文化を理解する。

望
ま
し
い
食
習
慣
の
形
成