



# 食 育

京丹後市は、まわりを海、山に囲まれた食材の豊富な地域です。子ども達に食育を進めていくには、とても良い環境です。この環境を活かし、親の手を離れる18歳までに食の自立ができるよう、各家庭で目標をもち、できる事を取り組んでいきましょう。

## 目標1 朝ごはんをしっかり食べる

京丹後市で行っている取り組み例

- ・早寝、早起き、朝ごはん、朝うんち運動の実施【保】【学】
- ・生活点検の実施【学】
- ・小学生を対象としたキッズクッキングでご飯の炊き方などを学ぶ【行】

お味噌汁のレシピだけで400以上も掲載!



**ファーストステップ**  
朝の食欲がないときは、起きる時間、寝る時間を見直してみよう!

✓時短レシピの参考になるwebサイト

「AJINOMOTO PARK」  
味の素株式会社



✓朝食作りの参考になるwebサイト

「めざましごはん」  
農林水産省



## 家庭でやってみよう!

早寝、早起きを習慣づける

朝ごはんを食べる

主食・主菜・副菜をそろえる



## 目標3 18歳になる頃には、献立を考え、食事の準備から片づけまでができる

京丹後市で行っている取り組み例

- ・各年齢に応じたクッキングを実施【保】
- ・お魚料理教室で魚のさばき方や魚の栄養について学習する【学】【行】
- ・主食、主菜、副菜をそろえた栄養バランスについて学習する【学】

**ファーストステップ**  
野菜の皮をむくなど、簡単なことから始めよう!



✓調理の参考になるwebサイト

「キッズ職人になろう!」  
農林水産省



✓弁当を作るきっかけになるwebサイト

「弁当の日応援プロジェクト」  
弁当の日応援プロジェクト事務局



✓食育を始めるためのワンポイントアドバイス(YouTube)

「食育のすすめ」  
京丹後市



やつてみよう!

✓子どもと料理するためのワンポイントアドバイス(YouTube)

「できる」から始まる楽しい食育導入編  
京都府



## 家庭でやってみよう!

食に興味を持たせるために簡単なお手伝いをする  
包丁の使い方を知り、積極的に使う  
火の扱いや、どういった危険があるか知る

食材選びや購入方法を知り  
自分で買い物ができるようにする



家族の食事や  
自分のお弁当を作る



京丹後市の子どもたちが食育で目指す姿

# 食を通して生きる力を身につけた ふるさとを愛する京丹後っ子

【保】=こども園・保育所、【学】=学校、【行】=行政の取り組みを示しています。

## 目標2 家族や仲間と一緒に食事を楽しむ

京丹後市で行っている取り組み例

- ・給食を通して友達と一緒に食事をする時間(共食)を楽しむ【保】【学】
- ・毎日の給食を通して食事のあいさつを行う【保】【学】

**ファーストステップ**  
家族で食卓を囲む日を決めてみよう!



✓食事マナーについて参考になるデジタルブック

「ごはんごはんマナーでござる」

食育の時間+



✓野菜きらいについて参考になるwebサイト

「子どもと野菜をたのしもう」  
キューピー株式会社



## 家庭でやってみよう!

食に興味を持たせるために簡単なお手伝いをする  
包丁の使い方を知り、積極的に使う  
火の扱いや、どういった危険があるか知る

食材選びや購入方法を知り  
自分で買い物ができるようにする



家族の食事や  
自分のお弁当を作る



食育推進ネットワーク\*では、京丹後市の子ども達が食育でつけていきたい力をテーマ毎に検討し、「京丹後市食育プログラム」を作成しました。目標に向かって、こども園・保育所、学校や行政、地域が連携し、食育の取り組みを進めています。  
家庭では、まず基礎となる共食・食事マナーの力（青字）から取り組み、できる事からステップアップしていきましょう。  
市のホームページにも食育に関する情報が掲載されていますので、是非ご覧ください。

京丹後市 食育

検索



\*京丹後市食育推進ネットワーク

市では、H29年6月に京丹後市食育推進計画（健康増進計画に内包）を策定し、計画を推進する体制としてネットワークを立ち上げました。こども園・保育所、学校、行政、団体等の代表により構成されており、年2回の会議を実施しています。

# 食育

でつけていきたい

力

★調理・お手伝いの力



★朝ごはん・食事バランスの力

★食文化・地産地消の力

★共食・食事マナーの力

年齢

0歳

1歳

2歳

3歳

こども園・保育所  
年少 年中 年長

小学校

1年生

2年生

3年生

4年生

5年生

6年生

1年生

2年生

3年生

中学校

1年生

2年生

3年生

高等学校等

1年生

2年生

3年生

★調理に興味をもつ

★よく噛んで食べる

★生活リズムをつける

★朝ごはんを食べる

★おなかがすくリズムをもつ

★自分で食べようとする



★茶碗をもって食べる

★スプーンを使う  
★家族と一緒に食べる  
★食事のあいさつをする

1歳

2歳

3歳

こども園・保育所  
年少 年中 年長

小学校  
1年生 2年生 3年生 4年生 5年生 6年生

中学校  
1年生 2年生 3年生

高等学校等  
1年生 2年生 3年生

力

★米をとぎ、ご飯を炊く

★机ふきをする

★茶碗はこびをする  
★簡単な調理のお手伝いをする

★包丁をもつ

★後片付け、皿洗いをする

★配膳をする

★包丁を使って、材料を切る

★りんごの皮をむく

★だしをとり、味噌汁を作る



★家族の食事を作る  
★お弁当を作る

★茹でたり、炒めたり簡単な調理をする

★だしをとり、味噌汁を作る



★食品表示に関心をもつ

★食材を自分で選択する

★食べたい食事のイメージ  
を描き、それを実現する

★朝ごはんを作る



★ばら寿司を作る手伝いをする



★ばら寿司を作る  
★魚をさばいて調理する



★食に関する情報を、  
正しく選択し利用する  
★バランスの良い食事  
を、作ることができる

★日本型食生活を意識  
し、バランスの良い食事  
を選択する



～調理・お手伝いの目標～

- ▶ 献立を考え、家族の食事を作る
- ▶ 食事の準備から後片付けまでをする

～朝ごはん・食事バランスの目標～

- ▶ 自分自身で生活リズムを整える
- ▶ 朝ごはんの重要性を理解し、朝ごはんを  
しっかり食べる
- ▶ 「こころ」や「からだ」と食のつながりを理解  
し、自分のからだを大切にする

～食文化・地産地消の目標～

- ▶ 地元産の食材を使って料理する
- ▶ 京丹後の恵みを感じ自然を大切にする
- ▶ 「ばら寿司」等の京丹後の郷土食を理  
解する
- ▶ ごはんを主食とし、主菜・副菜をそろえた、  
日本型食生活を実践する

～共食・食事マナーの目標～

- ▶ 家族や仲間と一緒に食事を楽しむ
- ▶ 感謝の心をこめて「いただきます」「ごちそ  
うさま」を言う



発行：京丹後市食育推進ネットワーク[R6.10]  
(事務局：京丹後市健康長寿福祉部健康推進課)

本資料は「令和6年度消費・安全対策交付金」により作成しました。

★京丹後市の子ども達が食育で目指す姿★

食を通して生きる力を身につけたふるさとを愛する京丹後っ子