

家庭でやってみよう！

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

保存版

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、できる事に取り組んでいきましょう。

【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

✓包丁の使い方の参考になる web サイト

「キッズ包丁クラブ」
貝印株式会社

✓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、こ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

やってみよう！

✓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✓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

京丹後市 食育



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。

でつけていきたい

カ

★共食・食事マナーの力
【基礎となる力】

- ★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

★ばら寿司を作る手伝いをする



★箸を正しくもつ

★一緒に食べる人を気遣い、楽しく食べる



★日本型食生活を意識し、バランスの良い食事を選択する

- ▶ 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

- ▶ 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

- ▶ 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

★京丹後市の子も達が食育で目指す姿★

食を通して生きる力につけたふるさとを愛する京丹後っ子



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。

年齢	0歳	1歳	2歳	3歳	こども園・保育所			小学校						中学校			高等学校等		
					年少	年中	年長	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	1年生	2年生	3年生