保護者向け食育啓発資料

家庭でできる 食育

★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

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。この環境を生かし、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。

【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 家族や仲間と一緒に食事を楽しむ

～共食・食事マナー～

【家庭でできること】

- 食事のあいさつ（「いただきます」「ごちそうさま」）をする。
- 家族で食卓を囲む。
- 手作りの食事をできるだけ取り入れる。
- 3食規則正しく食べる習慣をつける。

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！

取り組み

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

目標 旬の食材や地元産の食材を選ぶことができる

～食文化・地産地消～

【家庭でできること】

- 京丹後の伝統食、行事食を積極的に家庭に取り入れる。
- ごはんを主食とした献立を積極的に取り入れる。
- 旬の食材や地元産の食材を積極的に活用する。
- 家庭菜園や地域の体験活動を通して、栽培・収穫を体験させる。

ファーストステップ

19日（たんご食の日）の献立について子どもに聞いてみよう！

取り組み

- 給食の献立に行事食を取り入れたり、旬の食材を積極的に使用。【保】【学】
- 「たんとおあがり京都府産」施設に認定。【保】
- 毎月19日は「たんご食の日」として、学校給食小委員会から市内農産物の食材を提供してもらい献立に取り入れる。【学】【行】
- 給食では京丹後市産の米を主食に使用し、さらに毎月19日を挟む5日間は特別栽培米を使用。【学】【行】
- 毎年11月に、「まるごと京丹後食育の日」を設定し、新米及び市内農産物の食材を学校給食小委員会より提供してもらい、市内産の食材を使った献立の提供及び生産者との交流給食を実施。【学】【行】
- 地元農家との連携による、農業体験や講話による活動。【保】
- 栽培収穫体験。【保】【学】
- 小学5年生の丹後学等で米の栽培収穫体験。【学】
- 食文化伝承推進事業として、食生活改善推進員による「ばら寿司」や伝統食の調理実習を実施。【学】【行】

目標 朝ごはんをしっかり食べる

～朝ごはん・食事バランス～

【家庭でできること】

- 早寝、早起きを習慣づける。
- 朝ごはんを食べる。
- 主食・主菜・副菜がそろった朝ごはんを心がける。

ファーストステップ

朝の食欲がないなら、寝る時間、起きる時間を見直そう！

取り組み

- 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。【保】【学】
- 6つの基礎食品のはたらきを学ぶ。【学】
- 低学年を対象としたファーストクッキングで、ご飯の炊き方やみそ汁の作り方などを学ぶ。【行】

目標 高校卒業時には、献立を考え、食事の準備から後片付けまでができる

～調理・お手伝い～

【家庭でできること】

- 家庭でできる簡単なお手伝いを通して、食に対する興味を持たせる。
- 包丁の扱い方を子どもに教え、積極的に家庭で包丁を持つ機会を設ける。
- 火の扱いを子どもに教え、どういった危険があるか十分伝える。
- 自分で買い物ができるよう、家族と一緒に買い物に行く。（食材選びや購入方法を伝える）
- 家族の食事を作る機会を設ける。

ファーストステップ

じゃがいもの皮をむく等、簡単なことから始めてみよう！

取り組み

- 各年齢に応じたクッキングを実施。【保】
- 小学1～2年生で生活科、3～6年生で総合の授業を通して調理の機会を設ける。【学】
- 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。（小学5年生）【学】【行】
- 小学5、6年生で家庭科を通じて食について学ぶ。【学】
- 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。【保】【学】
- 自分の体を大切にするために、体の事を知り、栄養バランスについて学習する。【学】
- 低学年を対象としたファーストクッキングで、ご飯の炊き方やみそ汁の作り方などを学ぶ。【行】

本資料は「平成30年度食料産業・6次産業化交付金」により作成しました。

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

毎月19日は食育の日 食育 しょくいく きょうたんご

＊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

★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

★調理・お手伝いの力【実践となる力】

★家族の食事を作る
★魚をさばいて調理する
★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
★米をとぎ、ご飯を炊く
★後片付け、皿洗いをする
★ばら寿司を作る
★配膳をする
★机ふきをする
★茶碗はこびをする
★りんごの皮をむく
★包丁を使って、材料を切る
★包丁をもつ
★簡単な調理のお手伝いをする
★調理に興味をもつ

★朝ごはん・食事バランスの力【選択できる力】

★食品表示に関心をもつ
★食材を自分で選択する
★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
★よく噛んで食べる
★食べたい食事のイメージを描き、それを実現する
★朝うんちをする
★生活リズムをつける
★早寝、早起きする
★朝ごはんを作る
★朝ごはんを食べる
★朝ごはんをしっかり食べる

★食文化・地産地消の力【基礎を生かす力】

★日本型食生活を意識し、バランスの良い食事を選択する
★ばら寿司を作る手伝いをする
★1人で魚を食べる
★自然や地域と食べものとのかかわりに関心をもつ
★残さず食べる
★おなかがすくリズムをもつ
★食べ物に対する、感謝の気持ちをもつ
★自分で食べようとする
★友達と一緒に食べることを楽しむ

★共食・食事マナーの力【基礎となる力】

★家族と一緒に食べることを楽しむ
★家族や仲間と一緒に食事づくりや準備にかかわる
★一緒に食べる人を気遣い、楽しく食べる
★皿に残さずきれいに食べる
★茶碗をもって食べる
★箸を使って食べる
★箸を正しくもつ
★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

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

～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[H31.2]
（事務局：京丹後市健康長寿福祉部健康推進課）