



～農林水産省「食育ピクトグラム」～

京丹後市 食育プログラム

令和6年6月

京丹後市食育推進ネットワーク

目次

はじめに	2
食育プログラムの概要	4
テーマ毎の目標		
シートの見方	5
共食・食事マナー	6
食文化	7
地産地消・食べ物を大切にする	8
朝ごはん・食事バランス	9
調理・お手伝い	10
食育事業の一覧		
行政・団体	11
食育担当課一覧	12
食育事例	13
食育関連サイト	17
子どもたちの意見	19
参考資料	20

はじめに

本プログラムは、令和4年3月に改訂した京丹後市食育推進計画(健康増進計画)に基づき、子どもたちへの食育をより具体的に取り組むため、行政関係課及び関係団体からの意見をもとに、京丹後市食育推進ネットワークで検討したものです。

本市の子どもたちの食育目標を設定することが、10年後20年後の京丹後市の将来を担う人材を育てることにつながり、食を通じた地域の結びつきや発展につながると考えています。

家庭や学校・保育所・こども園、行政及び団体での食育の取り組みが、より強化、推進、発展することにつながることを期待し、京丹後市食育プログラムを発行します。

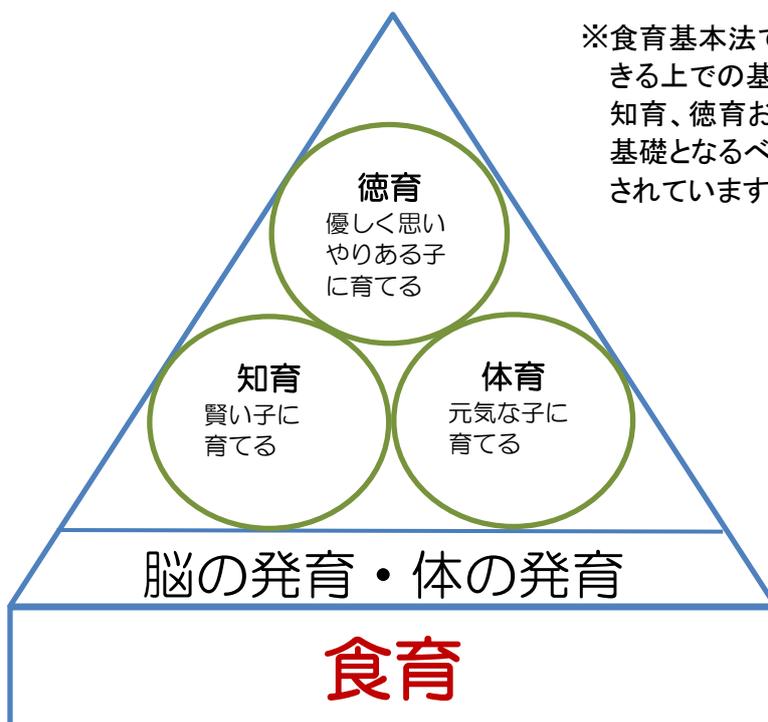
プログラムの作成趣旨

京丹後市の地域資源を活かした食育を推進する為、市の子どもたちが目指すべき姿を目標化し、テーマ毎に各年齢で「つけたい力」をプログラムとして示しました。

本プログラムは、市内の学校・保育所・こども園へ配布し、目標の共有化及び現状の食育の取り組みを推進していただくこと、また家庭での食育をいつ、どの様にすすめていくかを啓発していくための基礎とします。

家庭や学校・保育所・こども園、地域や行政が輪となって食育をすすめ、子どもたちの食に関する芽(目)を育てていきたいと考えています。

「幼児期・学童期の食育イメージ」



プログラムの目的

◆目標設定

京丹後市の子どもたちが、食育を通して目指すべき姿を共通認識し、それに向けての取り組みを、家庭や学校・保育所・こども園、行政が連携し進めていく。また、地域の特性を活かしつつ、一貫した食育の取り組みになるよう目標を設定する。

◆見える化

食育の取り組みを、どこで誰が何をしているのか見せる事で、取り組みの重複を避け、次に何をしたら良いのか、何の取り組みが欠けているのか等がわかり、各々が何をすべきか見えてくる。

◆連携強化

各団体や行政の取り組みを、学校や保育所・こども園に提示することで、今まで連携できていなかった部分の橋渡しと、今まで連携していた取り組みも、他の食育事例等を通して、より良い取り組みに進めていく。

◆家庭での取り組み強化

目標を達成するための学校や保育所・こども園の食育の取り組みが、その場だけのものにならないよう、家庭での食育の取り組みと連動させていく。その為に、各年齢に応じた食育で目指すべき力を示し、家庭へ啓発する。

<プログラム概要>

京丹後市食育プログラム

食育で目指す
子ども像

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



地域資源

京丹後市の
子どもたちに
つけたい力
～テーマ毎に記載～

家庭、保育所・子ども園、小・中学校、
行政、関係団体、地域が連携した取
り組み

分野	テーマ	目標
食に関する基礎の習得	共食・食事マナー	☆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
食に関する基礎の理解	食文化	☆ばら寿司等の京丹後の郷土食を理解する ☆ご飯を主食とし、主菜・副菜を揃えた、日本型食生活を実践する
	地産地消・食べものを大切にする	☆旬の食材や地元産の食材を選択することができる
		☆京丹後の恵みを感じ自然を大切にする
食に関する知識と選択力の習得・健全な食生活の実践	朝ごはん・食事バランス	☆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
	調理・お手伝い	☆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

第3次京丹後市健康増進計画(京丹後市食育推進計画) 栄養・食生活・共食・朝ごはん・食事バランス・地産地消・食文化

【食文化】

各テーマ

- ▼京丹後市の郷土料理を知らない
小学生 13.8%
中学生 12.5%
- ▼主食、主菜、副菜を知っている
小学生77.4%
中学生90.7%

★つきたい力

この時期に、つけて欲しい食育の力が示してあります。

このページは、プログラムの見方を説明しています。

取り組みの中で、メインとなる事業を掲載。行政・団体の取り組みは青、保育所・学校の取り組みは緑色で囲んであります。

「家庭」「保育所・学校」「行政・団体」にわけて、それぞれの取り組みを提示。

R2年に実施した、計画に関するアンケート調査等の結果を掲載。

各年齢・学年の子どもたちが、概ねこの時期につけておいて欲しい力を提示。

～目標～

- 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・副菜を揃えた、日本型食生活を実践する

テーマに対する目標

- ◆食文化伝承推進事業◆
- 「テーマ」ばら寿司を作ってみよう
- 「ねらい」ばら寿司の調理実習を通して、自分自身で作るにつけて、郷土食を知る

- ◆伝達講習会◆
- 「テーマ」日本型食生活を知ろう
- 「ねらい」主食・主菜・副菜を理解し、ごはんを主食としたバランスの良い食事を実習する

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

家庭での取り組み

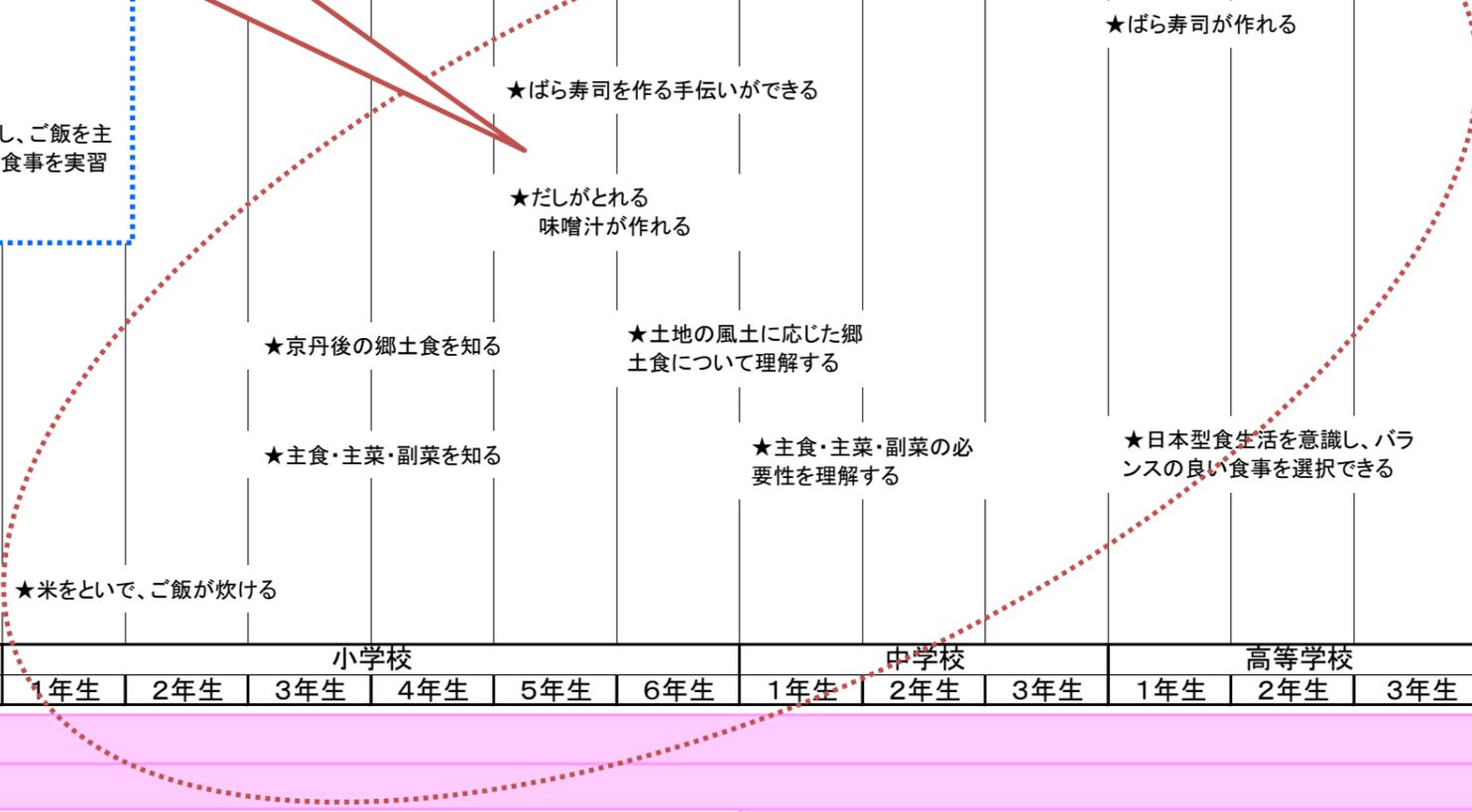
- ・だしを使った和食を献立に取り入れる
- ・京丹後市の伝統食、行事食を積極的に家庭に取り入れる
- ・子ども自身が、京丹後市の行事食や伝統食を家庭で作る機会を設ける

保育所・こども園 学校での取り組み

- ・給食献立に行事食を取り入れる
- ・だしを使った和食を積極的に取り入れる
- ・食育たよりによる啓発
- ・給食献立に行事食や伝統食を取り入れる
- ・だしを使った和食を積極的に取り入れる
- ・教科における学習指導
- ・丹後学のカリキュラムに基づいた指導

行政・団体の取り組み

- ・食文化伝承推進事業
- ・食生活改善推進員による伝達講習会
- ・きょうと食いく先生による出前授業
- ・食生活改善推進員による伝達講習会



★米をといで、ご飯が炊ける

★京丹後の郷土食を知る

★主食・主菜・副菜を知る

★だしがとれる
味噌汁が作れる

★土地の風土に応じた郷土食について理解する

★主食・主菜・副菜の必要性を理解する

★ばら寿司を作る手伝いができる

★ばら寿司が作れる

★日本型食生活を意識し、バランスの良い食事を選択できる

【地産地消・食べものを大切にする】

- ▼やさいが好き 小中学生 58.4% (H27:58.2%)
- ▼さかなが好き 小中学生 55.0% (H27:50.5%)
- ▼果物が好き 小中学生 88.6% (H27:85.7%)
- ▼牛乳が好き 小中学生 47.7% (H27:46.6%)
- ▼農業体験をする機会がある 小学生 59.8% (H27:49.0%)
中学生 37.4% (H27:34.1%)
- ▼漁業体験をする機会がある 小学生 59.6%(H27:51.3%)
中学生 36.6%(H27:35.0%)

★つきたい力
この時期に、つけて欲しい食育の力が示してあります。

～目標～

- 旬の食材や地元産の食材を選択することができる
- 京丹後の恵みを感じ自然を大切にする

	★残さず食べる				★おなかやすくりズムをもつ			★自分で食べようとする			★自然や地域と食べもののかかわりに関心をもつ			★食べ物に対する、感謝の気持ちをもつ			★1人で魚を食べる			★季節の魚を知る・魚の働きを知る			★季節の野菜を知る・野菜の働きを知る			★京丹後の自然を知り、環境に配慮した食循環を理解する			★米の栽培、収穫方法を知る			★魚のさばき方を知る			★魚の漁獲方法を知る			★野菜の栽培、収穫方法を知る			★地産地消を理解し、食材に産地があることを知る			★日本の食料自給率と輸入状況を知る		
年齢	0歳	1歳	2歳	3歳	保育所・こども園			小学校									中学校			高等学校																										
					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																											

◆お魚料理教室◆

「テーマ」
魚をさばいて食べよう

「ねらい」
地元の魚を自分でさばき、料理することで、もっと魚を身近なものにしよう

◆米の栽培体験◆

「テーマ」
田植えから稲刈りまで

「ねらい」
日本人の主食である米の栽培方法を知り、お米の良さをもっと知ろう

家庭での取り組み	<ul style="list-style-type: none"> ◆旬の野菜や果物を積極的に利用し、子供の味覚を育てる ◆近海でとれる魚を使用し、子どもの頃から魚を食べる機会を積極的に設ける ◆食事のお手伝いや家庭菜園、栽培収穫体験を通じて、野菜に触れる機会を設ける ◆子ども自身が家庭で魚をさばく機会を設ける 																	
	<ul style="list-style-type: none"> ◆自分で食べようとする意欲を育てる ◆体を使った遊びを通して、お腹をすくりズムをつける 									<ul style="list-style-type: none"> ◆農業体験や漁業体験の機会を設ける 								
保育所・こども園 学校での取り組み	<ul style="list-style-type: none"> ◆給食献立に旬の食材を積極的に使う ◆園での野菜等の栽培活動 ◆栽培した野菜を使つてのクッキング ◆地元農家との連携による、農業体験や講話による活動 									<ul style="list-style-type: none"> ◆給食献立に旬の食材を積極的に使う ◆給食献立に京丹後市産の食材を積極的に使う（毎月19日の食育の日） ◆学校での栽培活動 ◆学校敷地外での栽培活動 								
	<ul style="list-style-type: none"> ◆丹後学のカリキュラムに基づいた指導 																	
行政・団体の取り組み	<ul style="list-style-type: none"> ◆食育だよりによる啓発 ◆体を使った遊びを通して、お腹がすくりズムを身につける ◆給食を残さず食べる ◆給食での地元産米の使用 																	
	<ul style="list-style-type: none"> ◆給食を通して、食の大切さを発信する ◆関連教科での取り組み 																	
<ul style="list-style-type: none"> ◆まるごと京丹後食育の日 ◆お魚料理教室 ◆きょうと食いく先生による出前授業 																		

【朝ごはん・食事バランス】

▼朝食を毎日食べる	
保育所・こども園	95.9% (H27:96.1%)
小学生	86.3% (H27:92.3%)
中学生	85.1% (H27:83.1%)

★つきたい力
この時期に、つけて欲しい食育の力が示してあります。

～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と食べる
- 「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

◆朝ごはんチェック◆
「テーマ」
朝ごはんをしっかりと食べることを習慣づけよう
「ねらい」
就学前に、朝ごはんの重要性を知り、朝ごはんチェックをしてみよう！

◆ランチョンマットを使った食育指導◆
「テーマ」
食べものの3つの色のはたらきを知ろう
「ねらい」
ランチョンマットを使用し、給食に使われている3色の食べものの働きを知り、食事バランスの重要性を理解しよう

◆キッズクッキング◆
「テーマ」
朝ごはんの大切さをしり、自分で作ってみよう
「ねらい」
朝食の重要性を理解し、自分でお米を炊いたり、簡単な朝食が作れるようになろう

★からだの成長や活動に食べ物の栄養が必要なことを知る

★からだの成長や体調の変化を知り、自分のからだを大切にする

★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

★おやつの望ましい食べ方を知る

★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

★思春期から成人に必要な栄養を理解し、自分のからだを大切に

★よく噛んで食べる

★3色の食べものはたらきを知る

★朝うんちをする

★早寝、早起きする

★朝ごはんをしっかりと食べる

★朝食の重要性を認識する

★6つの食品群のはたらきを知る

★朝ごはんを作る

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

家庭での取り組み	<ul style="list-style-type: none"> ◆手作りの食事をできるだけ取り入れる ◆食事バランスを考慮し、主食、主菜、副菜をそろえた献立にする 																	
	<ul style="list-style-type: none"> ◆早寝、早起きを習慣づける ◆朝ごはんの重要性を認識し、朝ごはんを食べさせる ◆3食規則正しく食べる習慣をつける ◆間食は決まった時間、量を決める 									<ul style="list-style-type: none"> ◆早寝、早起きする ◆朝ごはんをしっかりと食べる ◆3食規則正しく食べる 								
<ul style="list-style-type: none"> ◆子どもと一緒に食事の買い物をする ◆食事の買い物をする機会を設ける 																		

保育所・こども園 学校での取り組み	<ul style="list-style-type: none"> ◆給食の展示食 ◆食育だよりによる啓発 ◆早寝、早起き、朝ごはん、朝うんち運動の実施 ◆食育指導 ◆食生活アンケートの実施による、結果の普及啓発 																	
	<ul style="list-style-type: none"> ◆給食を通して、食事バランスを知り、栄養の大切さを伝える ◆早寝、早起き、朝ごはん運動の実施 ◆生活点検の実施 												<ul style="list-style-type: none"> ◆選択教科（家庭科）における学習指導 					
<ul style="list-style-type: none"> ◆ランチョンマットを使った食育指導 ◆朝ごはんチェック 						<ul style="list-style-type: none"> ◆教科における学習指導 												

行政・団体の取り組み	<ul style="list-style-type: none"> ◆食事バランスについて啓発（乳幼児健診・子育て支援センター） ◆朝ごはんの必要性を啓発（乳幼児健診・子育て支援センター）
------------	---

◆キッズクッキング

<食育事業の一覧 ～行政～ >

事業名	概要	所要時間・内容	対象	講師	申し込み方法及び問い合わせ先	備考
お魚料理教室	魚の調理体験を通して、地元産水産物の消費拡大と魚食普及を図る。	180分 調理実習	小学5年生	漁協婦人部 市役所担当者	4月下旬に海業水産課から市内小学校に参加意向を照会	
食文化伝承推進事業	ばら寿司の調理実習を通して、自分自身が作る力をつけ、郷土食を知る機会を設ける。	120～180分 調理実習	小・中学生	食生活改善推進員	指定の申し込み用紙を健康推進課へ提出	
「きょうと食いく先生」の派遣	子どもたちが「食」について学ぶことを支援するため、農作物の栽培方法や調理方法、京都の食文化等について、各分野の専門家が出前授業を行う。	要相談		きょうと食いく先生	京都府農林水産部農政課へ問い合わせください。(電話:075-414-5652)	「きょうと食いく先生」で検索
調理器具の無償貸与	食育KIDS応援事業として保育所・こども園に子ども用調理器具を無償で貸し出し。	要相談	保育所・こども園	きょうと食いく先生等	京都府農林水産部農政課へ問合せ下さい。(電話:075-414-5652)	
種子の無償提供	きょうとエディブルスクールヤード事業として農作業体験で使う種子を無償提供。	要相談	小・中学校		京都府農林水産部農政課へ問合せ下さい。(電話:075-414-5652)	
京都府食のみらい宣言・実践活動コンクール	府民の皆様に食育の輪が広がることを目的に、食に関する目標と取組を発信していただくコンクールを実施。		一般市民		6月上旬から募集。京都府農林水産部農政課へ問合せ下さい。(電話:075-414-5652)	

<食育事業の一覧 ～団体～ >

事業名	概要	所要時間・内容	対象	講師	申し込み方法及び問い合わせ先	備考
野菜等の栽培指導	野菜の植え付けや栽培方法などを指導	要相談	園児 小・中学生	JA職員	JA京都丹後営農センターへ相談下さい。 電話:62-7805	
食生活改善推進員による食育指導	みそ作り、ばら寿司やぼたもち等の郷土料理、バランスの良い献立を主とした調理実習等の指導(内容は要相談)	要相談	園児 小・中学生	食生活改善推進員	健康推進課(担当課)へ問い合わせ下さい。	材料費は負担下さい。また、交通費程度の報償費が必要(金額は要相談)

<食育担当課一覧>

担当課名	住所	連絡先 上段: TEL 下段: FAX	メールアドレス
市民環境部 生活環境課	〒627-8567 京丹後市峰山町杉谷889	69-0240 62-6716	kankyo@city.kyotango.lg.jp
健康長寿福祉部 健康推進課	〒627-0012 京丹後市峰山町杉谷691	69-0350 62-1156	kenkosuishin@city.kyotango.lg.jp
こども部 こども未来課	〒627-0012 京丹後市峰山町杉谷691	69-0340 62-1156	kodomomirai@city.kyotango.lg.jp
こども部 子育て支援課	〒627-0012 京丹後市峰山町杉谷691	69-0370 62-1156	kosodate@city.kyotango.lg.jp
農林水産部 農業振興課	〒629-2501 京丹後市大宮町口大野226	69-0410 64-5660	nogyoshinko@city.kyotango.lg.jp
農林水産部 海業水産課	〒629-2501 京丹後市大宮町口大野226	69-0460 64-5660	suisan@city.kyotango.lg.jp
教育委員会事務局 学校教育課	〒629-2501 京丹後市大宮町口大野226	69-0620 68-9061	gakkokyoiku@city.kyotango.lg.jp

<食育事例>

まるごと京丹後食育の日	
目的	市内の全小・中学校に給食の食材として、収穫したばかりの京丹後市産の新米や野菜、魚を提供し、京丹後市の豊かな食や農業に親しみを感じる
内容	毎年11月に市内の小中学校で実施 「まるごと京丹後食育の日」の献立に、市内産食材を使った給食を提供し、農家の皆さんとの交流給食を実施している
対象	市内小中学生
その他	京丹後市たんたん農家チャンネル(YouTube): https://www.youtube.com/@keieisyakaigi ※まるごと京丹後食育の日のために作成した動画が視聴できます。
実施団体	市内小中学校・京丹後市農業経営者会議・学校教育課・農業振興課
写真等	



お魚料理教室	
目的	魚の調理体験や栄養についての学習を通して、地元産水産物の消費拡大と魚食普及を推進
内容	地元産水産物の調理及び試食、市栄養士による魚の栄養についての講話
対象	原則小学5年生
その他	実習メニュー:アゴ(トビウオ)の魚肉ハンバーグ、つみれ汁など
実施団体	海業水産課・健康推進課・京都府漁業協同組合中浜婦人部
写真等	 

食文化伝承推進事業	
目的	京丹後に伝わる食文化を伝承していくため、児童・生徒を対象に郷土食調理指導を行うため、丹後市食生活改善推進員を派遣する。
内容	ばら寿司など郷土食の調理実習
対象	市内小・中学校
その他	参考URL: https://www.city.kyotango.lg.jp/top/kosodate_kyoiku/shokuiku/1/3909.html
実施団体	京丹後市食生活改善推進員・健康推進課
写真等	

米作りを学ぶ	
目的	日本人の主食である米の栽培方法を知り、お米の良さをもっと知る
内容	学校近くの田んぼを借りて田植えから稲刈り体験を行う
対象	概ね5年生
その他	収穫した米は、調理実習等で使用する
実施団体	市内小学校

弁当の日の取り組み	
目的	<ul style="list-style-type: none"> ・「食」に対する関心を高め、栄養などに対する知識を深める ・お弁当のメニューを考え、準備したり調理したり盛り付けたりするなど、料理作りを体験することを通し、日頃食事についてお世話になっている方々への感謝の気持ちをもつ
内容	<ul style="list-style-type: none"> ①弁当作りのポイントを学習する。(栄養面) ②第1回弁当の日(おにぎりとおかず一品) ③第2回弁当の日(全品作成)
対象	6年生
その他	特になし
実施団体	橘小学校(6年生PTAの取組)

保育所・こども園児童 食育指導(3回/年)	
目的	食を通じて健康な心と体を育て、食の大切さを知り、楽しく食事ができる
内容	「食べ物の働きと栄養バランス」「朝ごはんの大切さ」「箸を正しく使うこと」「元気な体がかかる力」などをテーマに、媒体を使用し年3回巡回指導を行う。
対象	保育所・こども園児童(年少～年長児)
その他	
実施団体	こども未来課

朝ごはんチェック	
目的	朝ごはんをしっかり食べることを習慣づけるため、「あさごはんノート」を用い朝ごはんチェックを行う
内容	朝ごはんの重要性とバランスについて食育指導し、家庭で朝ごはんチェックを実施する
対象	保育所・こども園児童(年長児)
その他	上記食育指導(3回/年)の中に含まれる
実施団体	市内保育所・こども園・こども未来課
写真等	

ランチョンマットを使った食育指導	
目的	給食に使われている3色の食べものの働きを知り、食事バランスの重要性を理解する
内容	ランチョンマットを使った食育講話
対象	保育所・こども園児童(年中児)
その他	上記食育指導(3回/年)の中に含まれる
実施団体	市内保育所・こども園・こども未来課
写真等	

キッズクッキング

目的	朝食の大切さについて伝え、朝食を喫食する習慣をつける。さらに子ども自身で、食を選択する力や調理する力を身につけるための一歩として、簡単な調理実習を行う。
内容	「早寝、早起き、朝ごはん」について講話 自分でできる朝ごはんの調理実習
対象	市内小学生
その他	
実施団体	子育て支援課
	  

<食育関連サイト>

サイト名	概要	サイトURL	QRコード
食育全般			
学校における食育の推進・学校給食の充実 (文部科学省)	文部科学省の食育に関するサイトです。	http://www.mext.go.jp/a_menu/sports/syokuiku/index.htm	
食育の推進 (農林水産省)	農林水産省の食育に関するサイトです。	http://www.maff.go.jp/j/syokuiku/	
食育の推進 (厚生労働省)	厚生労働省の食育に関するサイトです。	https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryou/kenkou/eiyou/syokuji_kijyun_00006.html	
小学生用食育教材「たのしい食事つながる食育」 (文部科学省)	児童向けに印刷してすぐ使える資料がたくさんあります。	http://www.mext.go.jp/a_menu/syokuseikatsu/hotou/eiyou/syokuseikatsu.htm	
子どもの食育 (農林水産省)	子ども向けの食育全般に関するサイトです。	https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/kodomo_navi/index.html	
子ども向けパンフレット (農林水産省)	農林水産省発行の食育に関する資料が一覧であります。	http://www.maff.go.jp/j/pr/annual/kodomo.html	
食育の時間+ (日本マクドナルド株式会社)	成長期のこども達が知っておきたい”食にまつわる基本”を楽しみながら学べるデジタル教材です。	https://www.chantotaberu.jp/	
食文化・地産地消			
食文化 (農林水産省)	和食文化に関するサイトで子ども向け資料があります。	http://www.maff.go.jp/j/keikaku/syokubunka/	
ニッポンフードシフト (ニッポンフードシフト事務局)	日本の食料事情がわかります。	https://nippon-food-shift.maff.go.jp/	
知ってる？日本の食料事情 (農林水産省)	日本の食料自給率に関するサイトです。	http://www.maff.go.jp/j/zyukyu/	
朝ごはん			
「早寝早起き朝ごはん」 (文部科学省)	早寝早起き朝ごはんに関するサイトで、子ども向け資料があります。	http://www.mext.go.jp/a_menu/syokuseikatsu/hougai/asagohan/	
めざましごはん (農林水産省)	朝ごはんのレシピや資料があります。	http://www.maff.go.jp/j/seisan/kenkou/mezamas.html	

サイト名	概要	サイトURL	QRコード
食品ロス			
食べ物のムダをなくそうプロジェクト (消費者庁)	紙芝居や啓発資料等があります。	https://www.caa.go.jp/policies/policy/consumer_policy/information/food_loss/education/#child	
栽培活動			
基礎から始める 教育ファーム運営の手引き (農林水産省)	教育ファームをすすめるために手引き書です。	https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/taikenn/tebiki.html	
教育ファーム学校教材 (農林水産省)	教育ファームの現場で役立つ、子ども向けのワークシートや指導用資料があります。	https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/fkyouzai.html	
地域資源			
京都府・丹後保健所「食育」サイト	食育イベント、食育に関する資料があります。	http://www.pref.kyoto.jp/tango/ho-tango/shokuiku.html	
京都府農林水産技術センター海洋センター (京都府)	京都府の海の生き物や漁業に関するサイトです。	http://www.pref.kyoto.jp/kaiyo/index.html	
京丹後市の食育 (京丹後市)	京丹後市の食育に関するサイトです。	https://www.city.kyotango.lg.jp/top/kosodate_kyoiku/shokuiku/index.html	
統計			
白書情報 (農林水産省)	食育白書、ジュニア向け農林水産白書があります。	http://www.maff.go.jp/j/wpaper/index.html	
グラフと統計でみる農林水産業基本データ 京都府京丹後市 (農林水産省)	農林水産業の基本データのサイトです。	http://www.machimura.maff.go.jp/machi/contents/26/212/index.html	
京丹後市統計書 (京丹後市)	京丹後市の統計書をダウンロードできます。	https://www.city.kyotango.lg.jp/top/soshiki/somu/somu/toukei/2022.html	
その他			
家庭でできる食中毒予防6つのポイント (厚生労働省)	食中毒予防に関するリーフレットです。	http://www.mhlw.go.jp/topics/syokuchu/dl/point.pdf	

子どもたちの食の芽(目)は育っています！

～たくさんの種を植え、芽を伸ばし、地に根をはる食育をみんなの手ですすめましょう～

小学生

中学生

【共食・食事マナー】

食べ物はいのちをいただいているから、ちゃんと「ごちそうさま」を言えるようにしたり、よくかんで食べられるようにしたい。

食べるというのは本当に素晴らしいことだと思う。食べるだけで人は笑顔になるし、食べている人が笑顔になると作っている人も笑顔になるから、食べるというのは他人とのコミュニケーションがとれる素敵なことだと思います。

食べ物を作っている人は汗水流しながら育てているのだから、「いただきます」「ごちそうさま」とか育ててくれた人、魚、お肉になってくれた動物に感謝しながら食べないといけないと思いました。

食べ物は人を笑顔にしてくれると思います。食べ物を食べるとみんなが美味しいやまた食べたいなどと盛り上がるので食べ物は人を笑顔にし、仲間づくりにもなるものだと思います。

私は食べ物は何でも好きです。いつも学校の給食や家の食事が楽しみです。

【食文化】

私は京丹後のばら寿司が普通だと思っていたからテレビでばら寿司を作っているところを見てびっくりしました。

私は京丹後市の郷土料理であるばら寿司が好きです。もっと他の地域、他の国にばら寿司が広まったらいいなと思います。京丹後にはおいしい食べ物がたくさんあるということをたくさんの人に知ってもらいたいです。

京丹後市のばら寿司はいつも家族全員が集まったときに食べるので、僕はばら寿司が好きです。また食べ物が思い出に残るようなものになればいいなと思いました。

郷土料理はばら寿司くらいしか知らないのでもっと知りたい。

僕はおばあちゃんが作るばら寿司がとても好きです。誰が一番最初にばら寿司を作ったのか気になる。



【調理・お手伝い】

料理はほとんどが簡単に作れるのにおいしいからすごいと思う。それに作るのも楽しいから次から次へとやりたくなってしまいます。料理は本当にすごい。

お母さんは料理が得意で、それを小さいころから手伝ったりしていたので私にとって食べ物は身近なものだから、食事の時間とか今まで以上に大切にしていきたいと思いました。

【地産地消・食べものを大切にする】

魚は嫌いだけど、魚が出たときは頑張ってお腹いっぱい食べている。また友達が応援してくれているので、今では魚はまだ大丈夫になった。しっかり朝・昼・晩ごはんを食べたい。

将来自分たちが京丹後市の農業や漁業を受け継いでいくために、今のうちに京丹後市についてよく知っておく必要がある。

給食でももっと魚が出てほしい。自給率が上がってほしい。



京丹後の野菜が給食に出てきたらいつも美味しいなと思います。

とても京丹後のお米がおいしいからずっとお米を作ってほしい。

このまま人口が増え続ければ、なにか大きな改革がない限り食料危機になると言われています。今は当たり前のように食べているものが食べられなくなるかもしれません。食べるということに感謝して、おいしく楽しく食事の時間を過ごしたいと思いました。

食べ物は自分たちにとって大切なものだと思います。もし食べ物がなかったら、いろいろなところでできないことが出てきてしまうからです。自分でも食べ物を食べなかったら、おなかが減って集中力が出ないことを経験したことがあるから、食べ物はすごく大切なものだと思います。しかし、世界には食べ物を食べられない人がいると思うので、将来はみんなが食べ物を食べられるようになってほしいなと思います。

食べ物は作っている人のことを考えて食べたいと思いました。例えば米粒を残さないなど。

京丹後市は色々な食があり、水産物も農産物もすごくおいしいと私は思います。京丹後市の魅力の一つでもあるかと私は思います。

【朝ごはん・食事バランス】

朝食があるから起きられるし、給食があるからがんばれる、夕食があるから部活もはかどる。壊れた筋肉をよく食べて寝ることで治っていく。この世に「ごはん」がないと今の世界はどうなるんだろうと感じます。

私は好き嫌いが多くから、しかも食わず嫌いが多くから、もっとたくさんものを食べられるようにしないとだめだなと思った。

私はほとんどの物は好きだし何でも食べられるけど、食べられないものがあるので食べられるようになりたいし、いろいろな料理などを作れるようになりたいです。

一人暮らしをすると思うから栄養のある健康的な料理を自分でも作ってみたいです。まだしたことない料理をもっと作ってみたい。



こういった意見もあります！

好きな食べ物: すし、ラーメン、ローストビーフ、手巻き寿司、サラダ、ぶどう、りんご、マスカット、オムライス、ビーフシチュー、ハンバーグ、だし巻き卵、卵かけご飯

私の嫌いなものは魚です。なぜならさしみだと食感がなんかニュヤニュヤしている感じがし、味も好きではないからです。あとは油で揚げている魚と煮込んでいる魚はいいけど、骨が多すぎて食べにくいです。

好きな食べ物はコーンとフィッシュフライと焼きそばとオムライスです。嫌いな食べ物はピーマン、大根、柚子、紅茶、ゴーヤ、魚が嫌いです。ピーマンは苦いし、大根は後味まずし、柚子にはにおいが無理で紅茶もおいで無理だし、ゴーヤは食べたことありません。魚は揚げたらおいしいけど、骨のあるのはマジで嫌いです。

たまに食べるのがめんどうくさくなってしまうのはなぜですか。

全ての食べ物がチョコ味か焼き肉味になってほしい。

食べることは好きですが、太ってしまうのでできるだけ食事をとりたくないです。



～京丹後市児童生徒を対象とした健康・食育に関するアンケート調査(R2年度) 自由記載より抜粋～

◆参考資料・調査等

【資料】

楽しく食べる子どもに～食からはじまる健やかガイド～(厚生労働省)

【調査】

京丹後市児童生徒を対象とした健康・食育に関するアンケート調査(令和2年度)

京丹後市保育所・こども園を対象とした食育に関する調査(令和2年度)

◆京丹後市食育推進ネットワーク構成団体(令和6年度)

区分	団体、機関等
教育関係	京丹後市小学校長会
	京丹後市中学校長会
	京丹後市園長所長会
	京丹後市学校給食研究会
	京丹後市PTA協議会
農業・水産業関係	京都農業協同組合
	京丹後市農業経営者会議
	京都府漁業協同組合
	京丹後市農業委員会
保健関係	京丹後市食生活改善推進員協議会
	京丹後市健康づくり推進委員会
行政機関等	京都府丹後広域振興局
	きょうと食いく先生
京丹後市	市民環境部
	健康長寿福祉部
	こども部
	農林水産部
	教育委員会事務局

京丹後市食育プログラム

初版:平成30年3月

2版:令和6年6月

発行:京丹後市食育推進ネットワーク

(事務局:京丹後市健康推進課)

食育ピクトグラム

1 みんなで楽しく食べよう

家族や仲間と、会話を楽しみながら食べる食事で、心も体も元気にしましょう。

2 朝ご飯を食べよう

朝食を食べて生活リズムを整え、健康的な生活習慣につなげましょう。

3 バランスよく食べよう

主食・主菜・副菜を組み合わせた食事で、バランスの良い食生活につなげましょう。また、減塩や野菜・果物摂取にも努めましょう。

4 太りすぎない やせすぎない

適正体重の維持や減塩に努めて、生活習慣病を予防しましょう。

5 よくかんで食べよう

口腔機能が十分に発達し維持されることが重要ですので、よくかんでおいしく安全に食べましょう。

6 手を洗おう

食品の安全性等についての基礎的な知識をもち、自ら判断し、行動する力を養いましょう。

7 災害にそなえよう

いつ起こるかも知れない災害を意識し、非常時のための食料品を備蓄しておきましょう。

8 食べ残しをなくそう

SDGs(注)の目標である持続可能な社会を達成するため、環境に配慮した農林水産物・食品を購入したり、食品ロスの削減を進めたりしましょう。

(注)SDGs(平成27(2015)年9月の国連サミットで採択された「持続可能な開発のための2030アジェンダ」における持続可能な開発目標)

9 産地を応援しよう

地域でとれた農林水産物や被災地食品等を消費することで、食を支える農林水産業や地域経済の活性化、環境負荷の低減につなげましょう。

10 食・農の体験をしよう

農林漁業を体験して、食や農林水産業への理解を深めましょう。

11 和食文化を伝えよう

地域の郷土料理や伝統料理等の食文化を大切にして、次の世代への継承を図りましょう。

12 食育を推進しよう

生涯にわたって心も身体も健康で、質の高い生活を送るために「食」について考え、食育の取組を推進しましょう。

～農林水産省～

