

◆食 育



目指す子供の姿

- ・一日3回の食事を規則正しく摂ることができる子供
- ・栄養バランスを考え、適切な量の食事を摂ることができる子供

行動計画・行動指針

学 校	食育の充実（発達段階に応じた給食指導や家庭科をはじめとした各教科、特別活動などによる学校全体での取組）
	思春期における間違ったダイエット志向の危険性の周知
家 庭（地 域）	一日三食の規則正しい生活リズム
	家族一緒に楽しい食事
	栄養バランスのとれた食事・適切な間食
	手作りの家庭の味
行 政	食に関する啓発活動の推進
	学校給食環境の整備

子供を取り巻く現状

大人の意識・行動	子供の実態
・食事において、「栄養バランスをよく心がけている」割合が減少している ・朝食を摂取しない大人が増加している	・朝食を食べる割合が増加している ・給食残食率が減少している ・食物アレルギーを持つ子供が増加している

具体的な取組例

・食に関する年間指導計画等を作成し、実践する。 ・栄養教諭、学校栄養職員を活用したチームティーチングによる指導を実践する。 ・給食をしっかり噛んで食べられるよう指導する。 ・食物アレルギーに対する児童生徒の情報を共有し、適切な対応を実践する。 ＜小学校低学年＞ ・食の大切さを理解するよう指導する。 ・給食を好き嫌いなく食べるよう指導する。 ＜小学校高学年＞ ・食生活が心身の健康に大切であることを理解するよう指導する。 ・適切な間食の摂り方について理解を深めるよう指導する。 ・偏食について指導する。 ＜中 学 校＞ ・望ましい食習慣について理解して、進んで実践できるよう指導する。 ・身体の発達に必要な栄養とバランス良い食事について理解を深めるよう指導する。 ・食生活の自己管理及びメタボリック症候群の予防ができるよう指導する。	・身体の健康とダイエットの関係について理解を深めるよう指導する。 ・学校保健センターの発達健康相談や親子教室等を活用し、適正体重や急激なダイエットの危険性についての理解を深めるよう指導する。 ・自分の身長や体重の変化について関心を持ち、正しい理解ができるよう指導する。 ・定期的に身体計測を行い、体重減少者の早期発見に努める。
・一日3回の食事を摂ることの大切さを認識して、食事の準備を行う。 ・しっかり噛んで食べる習慣を付ける。	
・家族と一緒に食べる機会を増やす。 ・家族全員が、余裕をもって起床し、朝食にゆっくり時間をかけるよう実践する。	
・主食、主菜、副菜をそろえて摂ることができるよう工夫する。 ・食べ物の好き嫌いをしないように親子で工夫する。 ・ファストフードやインスタント食品だけに頼らない。 ・食生活の自己管理ができ、メタボリック症候群の予防や摂食障害の早期発見・早期対応ができるよう努める。	
・手作りの料理の楽しさ、おいしさを味わう機会を増やす。 ・子供と一緒に買い物をしたり、食事の準備をしたりする機会を増やす。 ・地域の産物や旬の食材を使った料理をつくる。	
・食育の推進において、栄養教諭や学校栄養職員等の活用を推進する。 ・学校給食だよりやホームページ等を通して、バランスのとれた食事献立の啓発を図る。 ・学校給食への理解が深まるよう、給食試食会の支援に努める。 ・子供の身体の発達における適正体重の理解・生活習慣病予防等について、発達健康相談事業（勉強会・親子健康相談・親子栄養教室・親子体操教室等）の活用を推進する。	
・安全・安心な学校給食が実施できるよう、給食の衛生管理を徹底し、配膳設備の整備を強化する。 ・食物アレルギーの理解を深め、ガイドライン及び生活管理指導表を活用した適切な対応の周知を図る。	