

相双地域食育推進ガイドの 活用について

福島県相双保健所 健康増進課

相双地域食育推進ガイド とは

- 相双地域の子どもたち一人一人が生涯を通じて健全な食生活を送ることができるように、地域の関係機関が同じ方向性を持って食育活動に取り組んでいくための「手引き」として作成したものです。
- 各学校や保育所等において、本ガイドを活用し、食の指導の全体計画や食育計画の作成・見直し、施設における食育活動の企画立案、実施、評価の参考としてご活用ください。



相双地域食育推進ガイドの概要

目的

相双地域の子どもたち一人一人が生涯を通じて健全な食生活を送ることができるように、**地域の関係機関が、同じ方向性を持って食育活動に取り組んでいくための「手引き」として作成**

対象者

相双地域の食育活動に携わる機関に所属する下記の方を対象として作成しています。

- **管理栄養士・栄養士等の専門職の方**
- **食に関する指導をされている方**
- **地域で食育活動を実践されている方**

特徴

- ① 相双地域における**食育推進のテーマを設定**
- ② 地域における**食育推進のための重点事項の設定**
- ③ 食育推進のテーマに沿った**到達目標（目指す姿）の設定**

特徴① 相双地域における食育推進のテーマ

- 相双地域の関係機関が共通認識の下で食育活動に取り組むことができるように、食育推進のテーマを3つ設定しました。

テーマ1 子どもの発育・発達に応じた食育の推進

- **【重点】子どもの発育・発達状況に応じた適正な食事に関する知識の習得と実践**
- 子どもの味覚や噛む力を育むための食育の推進

テーマ2 健康な心と身体を育むための食育の推進

- **【重点】健康と食事の関係性を理解し、実践できる子どもの育成**
- **【重点】規則正しい生活習慣と望ましい食習慣を身に付け、実践できる子どもの育成**
- 基本的な調理技術の習得と実践できる子どもの育成

テーマ3 豊かな食育体験の推進

- **【重点】食農体験を通じた、食の大切さと感謝の心を育むための食育活動の推進**
- 地域の食文化や郷土食を理解し、守り伝えられる子どもの育成

特徴② 相双地域における食育活動の重点テーマ

- 食育推進のテーマの中から、特に重点的に取り組んでいく内容を重点テーマとして設定しました。

令和5・6年度の重点テーマ

子どもたちにとっての “食の大切さ”を再確認しよう！

子どもたちが生涯を通じて健全な食生活を営み、豊かな人間性を育むには、**食の重要性や役割**、**子どもたちの発育・発達に応じた食事の内容**を理解し実践するとともに、**規則正しい生活習慣や食習慣**を身につけることが重要となります。

～ 子どもたちや保護者（家族）に伝えること～

- 子どもたちにとっての“**食の重要性**”や“**役割**”
- 子どもたちの“**発育・発達に応じた食事の内容**”
- “**早寝・早起き・朝ごはん**”や“**規則正しい生活習慣や食習慣**”を身につけることの大切さ



令和7・8年度の重点テーマ

“食事と健康の関係”と “食事のポイント”を再確認しよう！

子どもたちが生涯を通じて健康に過ごすためには、**食事と健康の関係**を理解するとともに、**病気を予防するための食事の内容や食べ方**を理解し、実践することができる力を育むことが重要となります。

～ 子どもたちや保護者（家族）に伝えること～

- “**バランスのよい食事**”の理解と実践
- “**間食**”の役割と食べ方
- “**味覚（減塩）**”と“**噛む力**”の育成

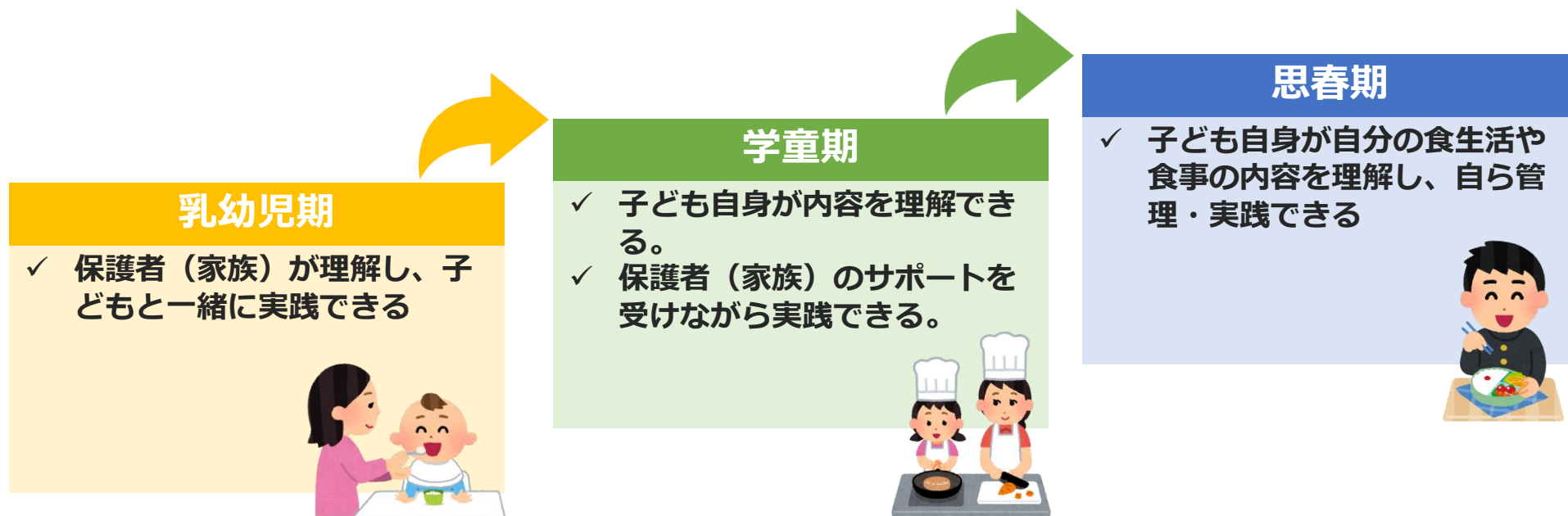


取組のポイント

- ✓ 各機関における子どもたちの状況などを考慮し、様々な機会を通して積極的に取り組んでいきましょう。
- ✓ 取組を進めるに当たっては、「相双地域食育推進ガイド」を活用しましょう。

特徴③ 相双地域食育推進ガイドの取組の到達目標

- 子どもたち一人一人が望ましい食習慣や食についての判断力、実践力を身に付けることができるように、各テーマの到達目標（目指す姿）をライフステージ（乳幼児期、学童期、思春期）ごとに設定しました。
- 各ライフステージにおいて、子どもたちやその家族（保護者）が「どこまで達成できたらよいのか」、という一つの目安としてご活用ください。
- 子どもたちや保護者等を対象とした活動の内容を考えるとときや、実際の活動のなかで、お声かけなどをするときの参考としてご活用ください。



相双地域食育推進ガイドの取組の到達目標（例）

【テーマ1】 子どもの発育・発達に応じた食育の推進

【重点】
子どもの発育・発達状況に応じた適正な食事に関する知識の習得と実践

乳幼児期

- 保護者（家族）が、離乳食の進め方、形状、固さ、味付け、アレルギー等について理解し、子どもに食べさせることができる。
- 保護者（家族）が、子どもの発育・発達状況に応じた食事の内容や適正量を理解し、子どもに食べさせることができる。

- ✓ 保護者（家族）が理解し、子どもと一緒に実践できる！

学童期

- 子ども自身が、年齢や発育・発達状況に応じた食事の内容を理解し、自分で食事を組み立てて食べることができる。

- ✓ 子ども自身が、内容を理解し、身に付けることができる！
- ✓ 保護者（家族）のサポートを受けて実践できる！

思春期

- 子ども自身が、年齢や発育・発達状況に応じた食事の内容や適正量を理解し、自分で食事を組み立てて食べることができる。

- ✓ 子ども自身が、自分の食生活や食事の内容を理解し、自ら管理・実践できる！

相双地域食育推進ガイドの取組の到達目標（例）

【テーマ2】 健康な心と身体を育むための食育の推進

**【重点】
食事の基本（バラ
ンスのよい食事）
の理解と実践**

乳幼児期

- 保護者（家族）が、健康と食事の関係や食事の基本を理解し、家族の食事バランスを考え、提供できる。

- ✓ 保護者（家族）が理解し、子どもと一緒に実践できる！

学童期

- 子ども自身が、健康と食事の関係や食事の基本を理解し、自分の食事の内容を考えることができる。

- ✓ 子ども自身が、内容を理解し、身に付けることができる！
- ✓ 保護者（家族）のサポートを受けて実践できる！

思春期

- 子ども自身が、健康と食事の関係や食事の基本を理解し、自分の食事の内容を考え、選択し食べることができる。

- ✓ 子ども自身が、自分の食生活や食事の内容を理解し、自ら管理・実践できる！

【参考】食育の推進に役立つエビデンスについて

- 食育をより効果的に推進するために、食育の効果に関するエビデンス（根拠）を記載しています。
- 各施設での食育活動や資料作成の際に、参考としてください。

【例】

■ 朝食を毎日食べるとこんないいこと

朝食を毎日食べる人は、そうでない人と比較して…

- **学力や体力が高い傾向**があります。
- ストレスを感じる人が少なく、**心の状態が安定**しています。



○相双地域食育推進ガイド・相双地域における食育活動の重点テーマは、相双保健福祉事務所ホームページに掲載しています。

○また、「相双地域における食育活動の重点テーマ」に関する普及啓発用の資料も掲載しておりますので、ダウンロードしてご活用ください。



■ガイドに関するお問合せ

福島県相双保健福祉事務所 健康増進課

電話 0244-26-1138