

海士の食育の方性をすために、食育ランを作成しました。家庭や地域でもできることからしていきましょう。

海士の海と大地から・・・ みんなで広げよう食育の輪

目標 ①伝えよう生命の大切さ・海士の食！ ②「いただきます」「ごちそうさま」の気持ちを大切に！

いいもんを (体によいものを) いいほど食って (適量食べて) 達者にいか～や！ (元気に過ごそうや)

家庭では・・・

- ☆ 家族そろって、楽しい食事を心がけましょう。
- ☆ お手伝いの機会を増やしましょう。
- ☆ 食事のマナーを身につけさせましょう。
- ☆ 食卓に「主食」「主菜」「副菜」をそろえましょう。
- ☆ 欠食をせず、規則正しい食生活をしましょう。

地域では・・・

- ☆ 海士の味を伝えていきましょう。
- ☆ 「食」や「 」に関する知識や を伝えましょう。
- ☆ 地域の しものや、行事へ 的に参加しましょう。
- ☆ 地元の食材や の食材をいかしましょう。



保育園では・・・

- ☆ 分からだを動かしお のすくリズムを作っています。
- ☆ 菜・ 育・ ン 育を行っています。
- ☆ の食材・行事食 節感を感じる給食を しています。
- ☆ ン - ー - 食材を使用した食育を行っています。
- ☆ たくさんの食育活動を通して、生きる意 を育てています。

小学校では・・・

- ☆ 『食の学習ノート』による授業で食の大切さを学びます。
- ☆ 各教科や総合的な学習の時間の中で、地域の食文化を学びます。
- ☆ 給食の場で自立を目指し、正しいマナーや社会性を身につけます。
- ☆ 食事を作ってくださいる方や食べ物への感謝の心を育てます。



乳幼児期から高齢期までの「食」に関する取り組みは地域のさまざまな機関で行われています！

中学校では・・・

- ☆ 地域や食文化・健康との関わりについて学習し、知識と理解を深めます。
- ☆ 食事のリズムやバランスについて自分で考え、自立の基本姿勢を身につけます。
- ☆ 感謝の気持ちを基本に考え、豊かな心と人間関係を育みます。

高校では・・・

- ☆ 地元の食材を生かした料理を習う機会を作っています。
- ☆ 調理の基本がわかり、主食・主菜・副菜が作れるような指導を行います。
- ☆ 自分に必要な食事の量がわかり、食事の意義と役割について学習します。

健康福祉課では・・・

- ☆ 子供の肥満・生活習慣病予防を行います。
- ☆ 生涯を通じた健康づくりをすすめていきます。
- ☆ 地域が一体となった食育をすすめていきます。
- ☆ 食に関する情報提供・健康教室（料理教室）・栄養相談を行います。

地産地商課では・・・

- ☆ 地元で採れた食材が利用しやすい環境づくりをすすめていきます。
- ☆ 安心して安全な食材の提供を行います。
- ☆ 買い物しやすい場所・価格・量を考えていきます。

教育委員会では・・・

- ☆ 安心して安全な海士の食材を使った給食の提供をすすめていきます。
- ☆ 地域の人と子供達が一緒に活動できる場を作っていきます。
- ☆ 体験事業の中に食育を考慮した活動を取り入れます。

ライフステージに合わせた食育を！ ～各時期での目標達成のめやす～



	愛情いっぱい 乳幼児期(0～5歳)	元気いっぱい 学童期(6～11歳)	希望いっぱい 思春期(12～17歳)	情熱いっぱい 青年期(18～39歳)	実りいっぱい 壮年期(40～64歳)	知恵がいっぱい 高年期(65歳以上)	
礼儀・マナー	★あいさつ（いただきます・ごちそうさま）ができるようになる。	★食事のマナーが身につく。	★欠食・孤食・偏食に気をつける。	★一緒に食べる人を気づかい楽しく食べられる。			
食活動	★食材に興味関心をもつ ★おなががすくリズムがもてる。 ★離乳食から薄味でおいしく楽しく食べられる。	★3色の栄養素がわかる。 ★食事やおやつの適量がわかる。 ★簡単な食事（ごはんやみそ汁）が作れるようになる。	★6つの基礎食品がわかる。 ★主食・主菜・副菜のそろった食事を作ることができる。	★量・質ともにバランスのとれた食事をとる。 ★家庭や子供を通して、もう一度食生活を振り返る。	★野菜を沢山取り入れ、薄味をこころがけたバランスのよい食事をとる。 ★生活に合わせた適量が摂取できる。 ★節度ある飲酒に努める。 ★男性も料理に参加する。		
食文化	★海士の伝 食や行事食な の食文化に れて楽し			★海士の伝 食や行事食な の食文化に れて、楽し とともに		へ伝える。	