

Vol.1
No.3

2011.4.20

千葉県栄養士会雑誌

CHIBA DIETICIAN SOCIETY MAGAZINE



社団法人
千葉県栄養士会

CONTENTS

各職域における食育指導の実際

実践事例報告Ⅰ

「学童期からの生活習慣病予防事業」の取り組み
“早ね・早起き・朝ごはん”の推進

2

実践事例報告Ⅱ

学校における食育の実践について

3

実践事例報告Ⅲ

保育園における食育の実際

5

実践事例報告Ⅳ

地域に根ざした市原市での食育指導

～米粉の普及、米粉アンケートを実施して～

5

ちばの食育推進の4つの視点

7

ライフステージ別の食育のポイント

8

各職域における食育指導の実際

実践事例報告 I



「学童期からの生活習慣病予防事業」の取り組み “早ね・早起き・朝ごはん” の推進

鎌ケ谷市 木暮 光代

〔はじめに〕

近年、生活習慣の乱れから成人の肥満者の割合が増加し、メタボリックシンドローム対策が急務とされているが、生活習慣の基礎が作られる学童期において、健全な生活習慣を身につける事は、予防施策として重要なことである。今回、鎌ケ谷市内の児童及び保護者を対象に実態調査を実施し、地域課題を把握すると共に、問題解決に向けてのポピュレーションアプローチを展開した。実施にあたっては、家庭のみでなく、学校や地域社会全体がその取り組みを支援していけるよう、今後に向けての基盤整備を意識した。

〔実態調査の実施〕

市内全校の小学校5年生とその保護者を対象に、健康状態、食習慣・運動習慣、生活習慣、心の健康について実施した。結果、朝食の摂取については、男女共に9割が毎日食べていると答えているものの、その内容は、ご飯・パン・牛乳・味噌汁・食パン・ヨーグルト・おにぎり・ウインナー・サラダ・目玉焼きの順であり（主食65%、主菜12%、副菜6%）、主食・主菜・副菜の組み合わせ及び野菜の摂取がほとんど見られず、単品を口にした＝朝食を摂取したになっていることが伺えた。野菜の摂取については、毎日食べるが2割強、1日2回が4割強、1日1回が3割弱だった。一方、保護者の意識を見てみると、子どもの食生活で注意していることとして「主食・主菜・副菜をそろえる」が7割強、「野菜を多く摂る」が6割、「偏食をなくす」「食事を規則正しくする」がそれぞれ5割という結果であった。また、朝食を食べることが、学童期からの生活習慣病予防として重要と8割が答えており、意識が行動化されていない現状が見られた。これらのことから、朝食・野菜をテーマとしたポピュレーションアプローチを展開することとした。

〔調査結果からの取り組み：20年度〕

推進テーマを「野菜を食べよう」と設定。食育に係る担当機関や団体等が一丸となって取り組めるよう、目標を明確化し、人を繋ぐことを意識し、事業を展開した。

1. 地域におけるポピュレーションアプローチ

1) かまがや福祉健康フェア

調査結果の周知と協働体制の構築を目指した。それ

ぞれの団体と協議の結果、下記の通り実施。

- ア) 鎌ケ谷市食生活改善協議会：野菜料理の展示・試食、野菜あてクイズ、人形劇
- イ) 朝市組合：鎌ケ谷産の野菜の展示（葉・根・泥付きで約30種類）・啓発
- ウ) イオン：店舗において、同日、調査結果展示および子ども向け野菜料理の実演と試食提供
- エ) 習志野健康福祉センター：健康ちば協力店のヘルシーメニュー（野菜たっぷり）の写真による提供、脱メタボ関係資料配布
- オ) 鎌ケ谷市料飲組合連合会：料理展示
- カ) 健康増進課：調査結果展示および小松菜の料理レシピ配布（5年生には、小松菜添え）

2) いい歯の日（食育）講演会

「育てようかむ力、咀嚼で健康づくり」の演題で実施。会場には、調査結果とともに生活習慣病予防に関する展示をすることで、他年代への周知の一環となった。

3) 小学生のための食育講座

外部団体（かまがや親子劇場）と小学校4～6年生とその保護者、食に関心のある大人を対象に「食べることに興味を持とう」「おやつについて知ろう」のテーマのもと2日間コースで実施。団体より野菜の直売所マップ等の提供も有り、広がりが見られた。

2. 学校におけるポピュレーションアプローチ

1) 学校給食センター栄養士の協力による巡回指導

年間計画外ということで、健康増進課での新規の場の設定が困難だったため、年度当初に設定されていた給食センター巡回の内容と対象を変更することで、学務課&学校と合意。調査結果内容（スナック菓子とアイスの摂取が多かった）と子どもが自ら行動できる「おやつ」を主とした指導を依頼。このことで、給食センターとの連携が図れ、その後に繋がるものとなった。

2) 学年懇談会時の食育講座

親子同一会場で、思春期保健学習会と併せて実施。結果報告とともに、食事バランスガイドを使っての食事指導をした。食事バランスガイドを見たことがあるが約5割、内容を聞いたことがあるが1割弱であり、視覚に訴えるだけでは活用結びつかないことがうかがえた。子どもたちの関心は高く、教師からは子どもたちの受け止め方が通常と異なることから、校外の専門職の食育の機会の必要性を感じたとの声を戴いた。

3) 啓発資料の配布

調査結果を踏まえて、「子どもの朝食しっかりと」、「朝ごはんメニュー集」を作成し、学年主任や養護教諭の協力のもと、全5年生と保護者に配布。

4) 個別栄養相談

調査結果返却時に希望を募り実施。日常業務では、関わりの薄い対象と相談業務を通しコンタクトがとれ、児童のみならず家族の健康増進への一歩となった。

〔調査結果からの取り組み：21年度〕

調査結果をさらにリンク分析した結果、「早ね、早起き、朝ごはん」ができていない児童は、肥満が少なくその他の生活習慣も全般に良好な状態であることが得られた。また、朝食・野菜の摂取頻度等は児童と保護者の生活習慣と関連がみられ、保護者の健康についての関心の高さと児童の「早ね、早起き、朝ごはん」の実践との相関関係など、保護者の生活習慣や意識が児童の生活習慣に大きく影響していることも分かり、保護者への働きかけが重要であることが明らかになった。そこでテーマを「早ね・早起き・朝ごはん」とし、更なるポピュレーションアプローチを実施すると共に、児童を取り巻く実態を把握し、アプローチに繋げるために、養護教諭・担任・健康づくり担当者を対象に保健環境調査も行った。

1. 地域におけるポピュレーションアプローチ

1) 我が家自慢の朝ごはんレシピコンテスト

生涯学習課と協働のもと、ファミリー・子ども・一般部門にわけ、アイデアレシピを募集。応募数50点の中から優秀作品12点を選出しカレンダーを作成。

2) 早ね・早起き・朝ごはんイベント

コンテスト優秀作品の紹介、表彰式、講演、人形劇等を行い、一般市民に生活リズムを整えて朝ごはんを食べることの大切さを啓発。

3) P T A 食育講演会

「学期からの生活習慣病予防」をテーマにP T A 連絡協議会の協力のもと講演会を実施。

4) 食生活改善推進員による親子料理教室

朝ごはんについて、親子で学び調理をすることによって今後の行動に繋がれるように実施。

5) かまがや福祉健康フェア

前年度に順じた形で実施。

2. 学校におけるポピュレーションアプローチ

1) カレンダーによる啓発

生活の記録（早ね・早起き・朝ごはんのチェック）、生活習慣病予防コメント、優秀レシピ等を掲載したカレンダーを作成し、指導内容を共有。市内小学生全員に配布。1月及び8月分を回収し、啓発と事業効果の評価をすることとした。

2) 食育巡回指導

市内全小学校の4・5年生を対象に、栄養士が巡回。調査結果や、朝ごはんの大切さを盛り込んだパワーポイントを作成し、視覚に訴えけるとともに、時々、子どもたちの声を拾う指導内容とした。（他に、中学生、幼稚園児の指導用も作成し巡回）

3. その他

1) 習志野健康福祉センターとの協働

調査の集計分析、事業の効果的な推進の他、食育関係者の共通理解を図るための「食育指導者研修会」、大学教授による学校での「食と健康教室」の開催等、市とは異なる立場でのアプローチを得られた。

2) 保健環境調査の実施

質問項目が、それぞれの立場で必要であろう行動を

示唆する点も見られ、調査そのものが今後の食育推進の一助となった。

〔まとめ〕

今回、県のモデルを受け事業を企画実施したことで、今まで交流の無かった学校や食に関わる関係機関との連携が図れたことは、食育推進計画策定への基盤整備にもなり大きな収穫であった。今後においても、生活習慣病予防のため、子どもたちが生活リズムを整え「朝ごはんを食べる習慣」を身につけられるよう、協働体制のもと推進していきたい。

実践事例報告Ⅱ



学校における食育の 実践について

鋸南町学校給食センター
酒井 淳子

《学校の食育》

学校においては、子どもの健全な食生活の実現と豊かな人間形成を図るため、指導と体制子どもへの指導内容の充実、学校給食の充実を通じた健康状態の改善等の食育推進運動を行っています。

平成17年度から制定された栄養教諭については、各県が栄養教諭の重要性を理解し、学校へ配置を進めています。（千葉県の栄養教諭配置は18・19・20年は5名づつ、21年は8名、22年は15名で現在38名）23年度も数名の栄養教諭が誕生すると思います。

しかし、学校栄養職員760名の内の38名であり、全国と比較しても千葉県はとても少ないのが現状です。現在、栄養教諭になれるのは、県費職員に限られており、市職の学校栄養職員は栄養教諭にはなれません。現在約760名が学校に勤務しており、内約290名が、市職の学校栄養職員です。このことも千葉県の栄養教諭の配置が進まない一つの理由でもあります。一人でも多くの栄養教諭が配置されるように現在も務めています。

【安房地区における学校給食の現状】

食に関する指導を推進するにあたり、食に関する指導に係る全体計画と食に関する年間指導計画の作成が不可欠となります。

各学校では、食に関する全体計画および年間指導計画が作成されて、栄養教諭・学校栄養職員は各学校の年間計画に基づき、担任、各教科担任とT・Tにより、食に関する授業を行っています。

また、学校給食を「生きた教材」として、各教科、特別活動、総合的な学習の時間等の学校教育活動を通じて活用し、食に関する指導を行っています。

総合的な学習の時間に子どもたちが、米作りを体験

し、収穫後米を使い料理を親子で作ったり、お世話になった方々を招いてごちそうしたりします。この時、食物への感謝の心や手助けをしてくれた人たちへの感謝の心も育ちます。

学校栄養職員は、保護者に対しては試食会や親子料理教室、家庭教育学級で講話をしたり、児童生徒の給食時間を実際に見ていただいて意見や質問に対応したりしています。

肥満、アレルギー等の児童生徒への個別指導も実施しています。毎年実施されている生活習慣病健診後の個別指導にも積極的に参加し、児童生徒の健康状態の改善に努めています。

また、日本の食文化にも興味や関心を持たせるため、郷土食や伝統料理を取り入れた給食を計画的に実施しています。そして、食育を通じて子どもの健康状態の改善や学習等に対する意欲の向上を図り食育推進運動を継続的に進め、食育の一層の定着を図るため、毎月19日の「食育の日」に、いろいろなイベントを各学校、センターで実施しています。

毎年1月24日からの全国学校給食週間も併せて、児童生徒の食育への理解等を図る機会として活用しています。

各教科においても栄養教諭、学校栄養職員が参画して食に関する指導を積極的に進めています。

「食に関する指導」目標として、食事の重要性、心身の健康、食品を選択する能力、感謝の心、社会性、食文化を理解するという大きな6つの目標があります。この目標の達成に向けて安房地区で最近行われた2つの実践事例を紹介します。

実践事例1

★心身の健康を目標にした実践事例（A地区）

学校医、学校薬剤師、保健師、行政関係者、PTA、保健主事、体育主任、養護教諭、学校栄養職員で構成された学校保健委員会を活用し、食に関する指導を実践した。あまり噛まずに給食を食べている児童生徒が多いという現状があることから、そしゃくをテーマに取り組んだ。指導をするにあたり、給食の献立を教材として活用し、受配校4校の小学校6年生全員を対象に授業実践を行った。

① 指導内容

ア. 週1回献立によく噛まなければならない食材を取り入れ「かみかみ給食」を実施した。「かみかみ給食＝苦手な給食」とならないように様々な食材を使用した。

イ. かみかみ給食実施日に合わせ「なぜ、よく噛んで食べなければならないのだろう」というテーマで小学校6年生を対象に授業を行った。

ウ. 給食時間に児童と給食を食べ、指導後の子どもたちのそしゃくの把握と30回かむことによって起こる食べ物の変化や感想を聞いた。

《成果》

日頃噛むことを意識して食べていないことが分かっ

た。指導後は、意識してよく噛むようになったと答える児童の数が増え、全く意識していないと答えた児童が減ってきた。よく噛むことの意識が高まったと言える。

《課題》

噛む回数は指導後増えた。しかし、指導後においても30回以上噛める児童はそれほど多くなく、実践しにくいことも分かった。

給食時間は限られているため、1口目だけでも30回噛むことに取り組み、「よく噛むこと」の意識づけを行い、習慣化していきたい。

実践事例2

★食文化を目標にした実践事例

（安房全地区・並びにB地区）

B地区では毎年、春に地区の海で、小学校5・6年生がひじき（地場産物）刈りをしている。児童が自分たちの手で刈り取ったひじきを、地域の人たちの協力で、加工をし給食の食材として活用し、地場産物への関心と理解を深めようとしている。

① 指導内容

ア. 期間を定め、安房地区の全学校給食センターが、ひじきを使用した献立を組み入れ、栄養教諭・学校栄養職員が給食時に食に関する指導を実施する計画を立て、給食時にクラスに出向き児童に、安房地場産物であるひじきの栄養などの話をした。訪問出来ない学校へは、資料を配布し、ひじきについて知らせ担任から指導してもらった。

イ. 栄養教諭・学校栄養職員の介入の有無により、児童がどのように変容したか調査も行った。

《成果》

体験活動と連動した給食の時間における食に関する指導を実践したことで、地域の産物に関心を持つとともに、生産者への感謝の気持ちが育った。

学校で行う食育の場を、地域の人や保護者が参加できる体制を整え、継続的に実施したことで、保護者の食育に対する理解を深めることができた。

《課題》

地域の食材にもっと目を向け、教材としての広がりを見出し、楽しく魅力ある食育を実践していけるよう努めたい。

子どもたちにとって楽しい時間である学校給食であることを踏まえながらも、食育の実践につながる視点を忘れずに、献立作成・栄養管理にあたっていきたい。

教科等で行う一連の体験活動（ひじき刈り、ひじきを使用したヘルシーおやつの実習）と学校給食を関連付け、給食で使用する食材の教材研究も進めていきたい。

食に関する指導を進める上で必要な教材として千葉県には「いきいきちばっ子ノート」があります。小学校児童対象のノートは、県が作成してくれたものがありますが、中学生版がなかったので平成20年度に学

校栄養士会が中心となり作成をしました。21年、22年4月に全県の中学校1年生に配布し活用を図っています。

いきいきちばっ子ノート小学生版は、多くの学校で各教科、特別活動、総合的な学習の時間に活用がされています。中学生版いきいきちばっ子ノートを使っての指導回数は小学校に比べると少ないですが、年々多くなってきています。地域の生産者団体等と連携し、農林漁業体験、食品の流通や調理、食品廃棄物等の体験活動の推進を進め、望ましい食生活や生産等に対する子どもの関心と理解を深めるとともに、地産地消（千産千消）を進めていきたいと思ひます。

実践事例報告Ⅲ



保育園における 食育の実際

木更津市立桜井保育園

井村 富美恵

保育園における「食育」は、保育所保育指針を基に平成16年に厚生労働省から出された「楽しく食べる子どもに～保育所における食育指針～」に示されるように、現在を最も良く生き、生涯にわたって健康で質の高い生活を送る基本としての「食を営む力」の育成に向け、その基礎を培うことを目標としている。平成21年度から施行された改定保育所保育指針では「食育」が位置づけられた。子どもの心情、意欲、態度を培う観点から、食を通してどのような体験を積み重ねることが大切なのかを考え、その内容を「生きる力を培う観点5領域」に関連を持たせて「食を営む力の基礎を培う観点5項目」が示されている。5項目とは「食と健康」「食と人間関係」「食と文化」「いのちの育ちと食」「食と料理」である。

食育計画は上記の目標とねらいおよび内容を踏まえて保育の一環として乳幼児期にふさわしい食生活が展開され、適切な援助が行われるように、子どもの発達と生活に連続性を考慮しながら作成し、柔軟に対応することを前提にしている。

木更津市の公立7園は平成16年からの食育指針および計画ガイドを参考に、基本となる年齢別食育年間計画表を作成し、保育士も指導計画作成時に活用している。

園児や保護者に対しては、年間計画に沿って野菜や米の栽培や収穫、クッキング、給食の手伝い、絵本や紙芝居、カルタ、カードなどの媒体を使っての栄養教育、保育参観、試食会、給食展示、レシピや給食便りの配布など、各園で食育活動を行っている。

また、木更津市保育協議会と連携して委託研究のテ-

マに「食育」を選び、公私立全園で「生活リズムと朝食」について取り組み、少しずつ成果をあげている。

君津地区4市の公私立が同一の「食育」ができるように、君津健康福祉センターを中心に「君津保健所管内保育園幼稚園栄養業務連絡会」を組織して、毎年食育媒体作りやアンケートなどを実施して食教育の拡充を図っている。今年度は各園で栽培した野菜を使ったレシピ集や紙芝居を作って各園に配布したり、食事摂取基準2010年版に対応するための検討がなされた。

「食育の日」や「食育月間」の取り組みとして、地産地消と郷土料理や行事食の伝承をテーマにして、毎月園ごとに工夫をしている。毎年6月は各園一斉に「太巻き寿司」を作っておやつに出している。当園では保育参観の親子クッキングにも取りあげた。

地域への食育として、園庭開放時の試食や資料配布、食事相談を行っている。また、公民館と連携して調理実習や公民館だよりにレシピを紹介しているところもある。

昨年度より、児童家庭課を中心に保育士と共同で子育て講座を開催し、おやつの試食や離乳食の調理実習など、子育て家庭への支援を継続している。

「木更津市生涯学習フェスティバル」においても保育園コーナーを設け、レシピ配布や相談コーナーを設けて一般市民へ向けてPR活動し、子育て支援の場を広げている。

今後の課題として、食生活や生活リズムが改善されていない子どもや保護者への食育をどうするか、保育士と連携して引き続き働きかけていきたい。

また、保育園が地域全体の子育て支援センターとしての役割を担っている現在、公民館、保健所、健康センターなど他機関との連携を強化していくことが望まれる。

実践事例報告Ⅳ



地域に根ざした市原市 での食育指導

～米粉の普及、米粉アンケートを実施して～

いちほら食育の会

上田 悦子

【はじめに】

「いちほら食育の会」は、平成19年に市原市内の食育に関心のある管理栄養士、栄養士で活動を始めた。食育がとりあげられている今、食生活指導の専門職である栄養士、管理栄養士が何か始めなければという思いもあり、できることは何かを考えながら活動を開始した。現在の会員は管理栄養士5名と市民5名の10名で、市原市の市民活動団体として、また千葉県食育ボランティアとして登録している。

【経過】

20年度は、保育所園児へ三色栄養の講話、小学校で小学生と保護者へ料理の指導、地域住民への食生活の講話を行った。郷土料理の伝承活動として、小・中学生への房総太巻き寿司の体験教室の依頼もきた。市原市国分寺中学校のゆめプランという、学校外の講師による体験学習で、1年生から3年生に4回指導した。かつて市原市では、冠婚葬祭に太巻き寿司が盛んに作られていたが、現在はできる家庭は少ない。生徒に質問したところ、太巻き寿司を作っている家庭は1割しかいなかった。小学校からの依頼もあり、郷土料理の伝承は、3年間で8回、小・中学生延べ160人に太巻き寿司を指導した。

20年に市原市主催の「米粉アイデア料理コンテスト」があり、会員が米粉を使った「ケーキ」「うどん」「すいとん」など4品を応募した。その中の2点が「市民賞」「優秀賞」に選ばれた。また、市原市食育推進計画策定にむけて開かれた、食育タウンミーティングにもパネラーとして協力した。

21年度は、市原市農林業振興課より、料理教室で使う米粉が無償で提供されることになり、米粉を使った料理の普及に努めた。米粉や千葉県産の食材を使ったおやつ、料理を試作し、「お好み焼き」「蒸しパン」「ケーキ」「だんご」「ピザ」などのレシピを考案した。21年～22年に、米粉や米を使ったおやつや料理の教室は、公民館、コミュニティで7回実施し、親や子供延べ140名の参加者があった。22年度は、公民館の主催事業で、市原市子育て支援員のボランティアの皆さんが子供を預かり、その間にお母さんに子供向けの料理指導をし、好評だった。

【目的】

一般消費者の米粉利用の現状を把握し、これからの普及の参考にするため、料理教室の参加者に、米粉アンケートを実施した。年代は20代～70代の女性50名とした。

【結果】

(問1) これまでに米粉を使った料理を食べたことはありますか。

「食べたことがある」は94%、「ない」は6%だった。

(問2) あると答えた方におたずねします。何を食べましたか。

「パン」39名、「ケーキ」15名、「ピザ」2名、「うどん」3名、「竜田揚げ」1名、「お好み焼き」1名、「しんじょ」1名だった。

(問3) 米粉を使ったもので、美味しかったと思うものはなんですか。

「パン」18名、「ケーキ」12名、「うどん」1名だった。

(問4) 米粉を使った料理を自分で作ったことはありますか。

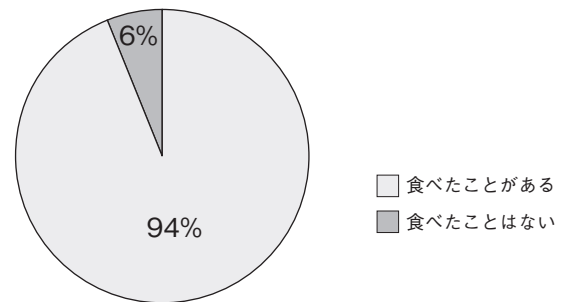
「パン」7名、「ケーキ」6名、「ピザ」1名、だった。

(問5) 今後、米粉を用いたもので、どんなものにチャ

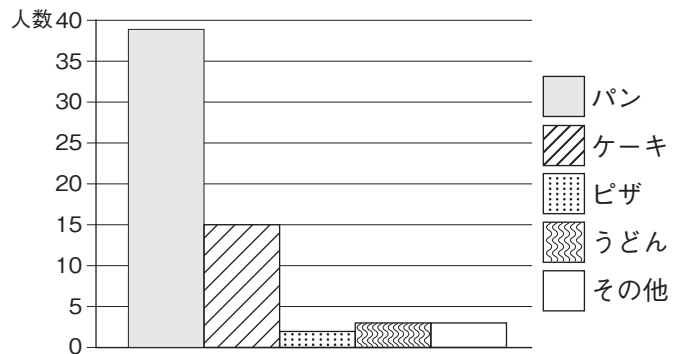
レンジしたいですか。

「パン」が16名、「ケーキ」が13名、「ピザ」が11名、「うどん」が14名だった。

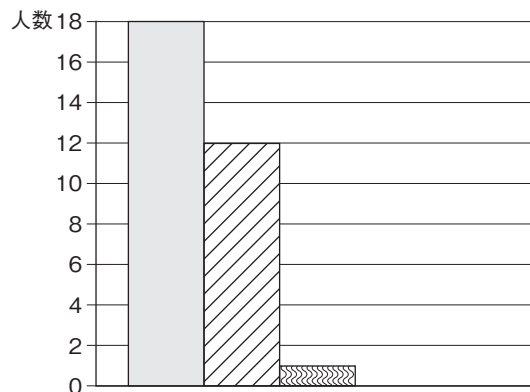
(問1) これまでに米粉を使った料理を食べたことはありますか。



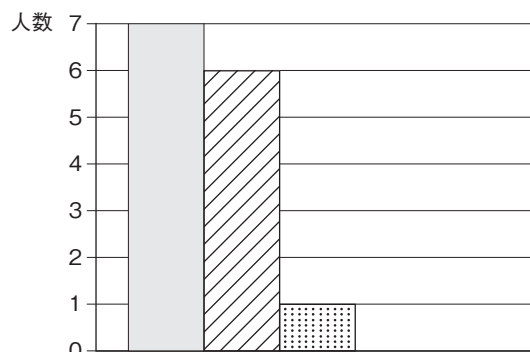
(問2) あると答えた方におたずねします。何を食べましたか。



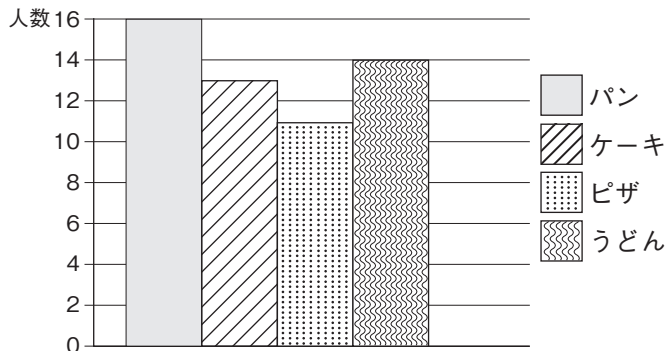
(問3) 美味しかったと思うものはなんですか。



(問4) 米粉を使った料理を自分で作ったことはありますか。



(問5) 今後、米粉を用いたもので、どんなものにチャレンジしたいですか。



【考察】

- ・米粉の利用は、家庭での手作りより、市販品のパン、ケーキよるものが多い。
- ・パンは5割が美味しい。ケーキは8割が美味しいと感じている。パン、ケーキは市販品も多数あって、購入の機会も多くなり、もちもちした食感で、食べて美味しいと感じる人は多い。
- ・うどん、ピザについては、市販品、手作り品ともに、まだ利用が少ない。
- ・パン、ケーキ、うどん、ピザなどを、自分で作ってみたい人は多いので、これからも料理教室で作り方を紹介してゆきたい。

【まとめ】

市原市では、平成22年3月に農林業振興課により、食育推進計画が策定された。その策定にあたりパブリックコメントの募集があり、「いちほら食育の会」は推進計画に協力していくことを提言した。22年6月より、市原市農林業振興協議会・食育推進部会へ食育活動団体として参加し、10月に行われた市原市食育フェアにも協力した。米粉ケーキと太巻き寿司の試食を200人分提供し、チーバくんの太巻き寿司のデモンストレーションをした。

米粉や米を使った料理の紹介や、地産地消（千産千消）の料理の普及を通して、食生活の大切さが理解され、健康づくりに役立つよう努めたい。「作る楽しさ」や「食べる楽しさ」の輪を広げながら、家庭での食育が勧められるよう、これからも活動を続けたい。「いちほら食育の会」は保健センター、保育所、事業所、老人介護施設などに勤務した経験ある栄養士の集まりである。力は微力だが、これからも、公民館、学校、市原市農林業振興課、市原市子育て支援員などと、うまく連携をとり協力しながら、市原市での食育活動が少しでも円滑に勧められるよう努めたい。

【参考資料】

ちばの食育推進の4つの視点

千葉県は、「食育」を4つの視点でとらえて、これまでの縦割りの取り組みを極力排除し、県民と行政、食育を推進しようとする様々な関係者の協同による施策展開・運動展開を進めています。

①親から子へつなぐ生命（いのち）

- ◇「食」は、生きる上でなくてはならないもの。好奇心や探究心を呼び起こし、人間関係を豊かにします。
- ◇「食」の基本は変わりません。しかし、選択する能力が大切な時代です。
- ◇家庭（消費者）、地域社会、行政等がそれぞれに問題があったことに気づき、共通認識をもって自らもそして共に食育に取り組むことが必要です。
- ◇自ら考え食を選択することが大切です。
- ◇食に対する認識を変えるためには、何かをきっかけとして「気づくこと」が重要です。
- ◇生活習慣、その繰り返し、その人の人生をつくりまします。

②人から人へつなぐ文化

- ◇子どものころから、生活に生かせる実践力を身に付けることが重要です。
- ◇感謝の心と「もったいない」の心が大事です。
- ◇「ちばの食文化」を大切にしたい。
- ◇日本型食生活は長い時間をかけて日本人が育ててきた食事のかたちです。

③作り手から買い手へつなぐ食べ物

- ◇豊饒の海、豊饒の大地からの恵である、新鮮で豊かな「ちばの食材」は「ちばの食育」の源です。
- ◇千産千消で「ちば」に暮らす良さを伝えたい。
- ◇安全・安心な食品を選択する消費者と、食品を供給する作り手の双方の意識を高めることが食品の安全・安心の確保につながります。

④わたし、あなた、みんなへつなぐ輪

- ◇食育を支える「ちば」の日とや歴史のちからは、「ちばの食育」推進の原動力です。
- ◇「ちばらしさ」あふれる「ちばの食育」の推進を目指します。
- ◇「食」には様々な価値があります。人と人をつなぎ元気にします。
- ◇これから何をしていくのか。「だれに」「いつ」「何を」「だれが」「どのように」伝えるかを明確にすることが必要です。

「ちばの食育推進の4つの視点」および「ライフステージ別の食育のポイント」は、「『食べること・生きること』生命をつなぐちばの食育『概要版』平成20年11月千葉県・千葉県教育委員会」から抜粋しました。

ライフステージ別の食育のポイント

区 分	食育との関わり	食育の重点テーマ
乳 幼 児 期 (育つ) (0～5歳) おおよそ小学校入 学前まで	心身の健康づくりの基礎がつくられる重要な時期です。 保護者が食事の担い手です。	《授乳期：離乳期》 安心と安らぎの中で食べる意欲の基礎を作ろう。 《幼児期》 食べる意欲を大切に、食の体験を広げよう。
学 童 期 (学ぶ) (6～11歳頃) おおよそ小学生	生活習慣（生活リズム）などが形成される時期です。 食事は保護者に依存しています。	成長する喜びを実感し、必要な基本的な食習慣を身につけよう。 食の体験を深め食の世界を広めよう。
思 春 期 (大人になる) (12～17歳頃) おおよそ 中学生・高校生	子どもから大人に移行する時期です。食事の保護者への依存は少なくなります。 不規則な食生活で、それまでに形成された生活習慣が乱れないよう配慮が必要です。	成長する喜びを実感し、身についた基本的な生活習慣・食習慣を維持しよう。 自分にあった自分らしい食生活を実現しよう。
青 年 期 (心身ともに整う) (18～29歳) おおよそ20歳代	心身の発達が終了し、心身ともに大人として整う時期です。 習得した知識をいかし、生活に合わせた食生活や健康の管理を自らの判断で担います。また、家庭における子どもへの食育の重要性を自覚し取り組むことが必要です。	完成した身体を大切に維持し、食についての正しい知識と判断力を確かなものとし、自分の健康をつくり守ろう。 家庭では、子どもの食育を担おう。
壮 年 期 (活動する) (30～49歳)	社会的には主軸となって働く一方、子育てなど極めて活動的で、充実した時期です。 身体機能は、ゆるやかに衰退の過程に入ります。 自分の食育は自分で担い、家庭では、次世代の子どもの食育に積極的に取り組み食文化の担い手になることが必要です。	自分にあった望ましい食生活を実現し、家庭における子どもの食育を実践し、食文化の担い手になろう。
中 年 期 (熟す) (50～69歳)	成熟を迎えるとともに新しい生活に向けた転換の時期です。身体機能は、さらに衰退の過程に入り、各種適応力の低下もみられます。 自分の食育は自分で担い、また、次世代の子どもの食育を支援する役割を担うことが必要です。	体の変化に応じた自分にとって望ましい食習慣を確立し維持し、次のライフステージを快適に過ごすための準備をしよう。 自分の食育は自分で担い、次世代の子どもの食育を積極的に支援しよう。食文化の積極的な担い手になろう。
高 齢 期 <small>み</small> (稔る・誇る) (70歳以上)	人生の完成期で、豊かな収穫を得る時期です。一方心身ともに個人差が大きくなります。 生活を楽しみ、生きがいのある生活を送るためには日常生活の機能維持や人との関わりが大切です。	自分にあった望ましい食習慣に見直し、自分らしい食習慣を再度確立し維持しよう。 健やかに高齢期を迎えた方は、その適切な食習慣を維持しよう。 子どもの食育をできる範囲で支援し食文化を伝えよう。