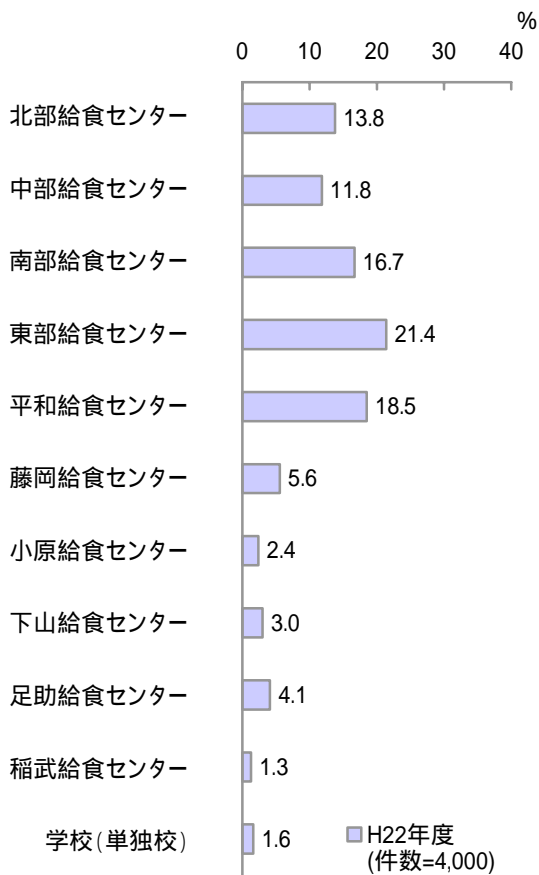


## 4 食生活状況調査結果

### 小中学生を対象とした調査

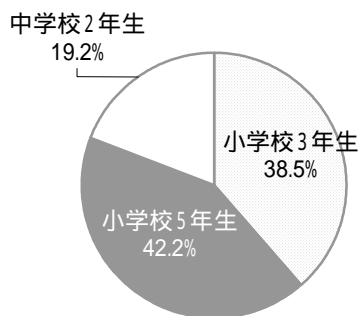
#### 1 回答者の属性

あなたの学校の給食を作っている給食センターの名前の前に をつけてください。



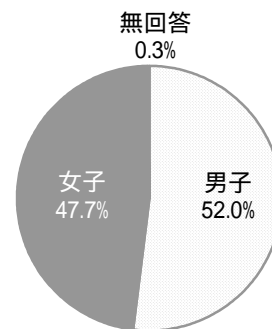
問1 何年生ですか。

H22年度 (件数=4,000)

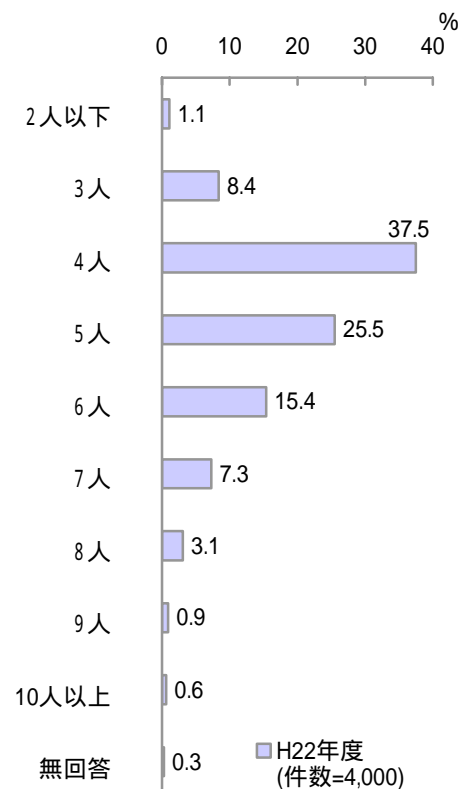


問2 次のうちどちらですか。

H22年度 (件数=4,000)



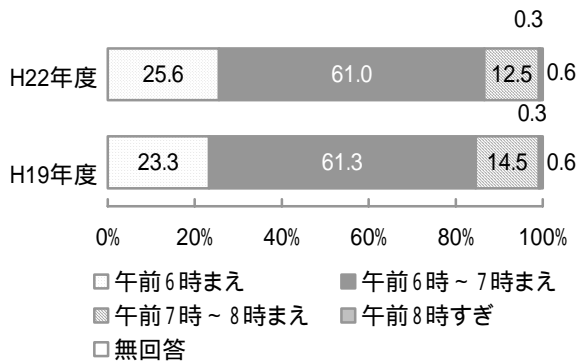
問3 何人家族ですか。(自分を含めて)



## 2 起床・就寝時間について

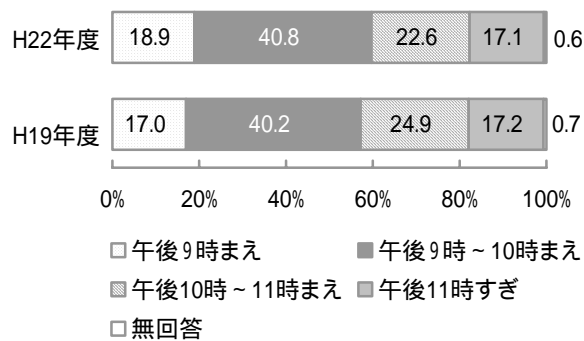
問4 今日、何時くらいに起きましたか。ひとつ選んでください。

H22年度(件数=4,000) H19年度(件数=4,409)



問5 きのうの夜は何時くらいに寝ましたか。ひとつ選んでください。

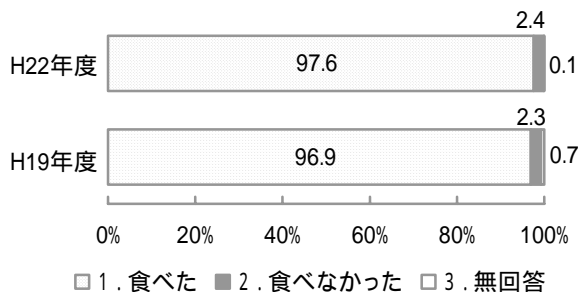
H22年度(件数=4,000) H19年度(件数=4,409)



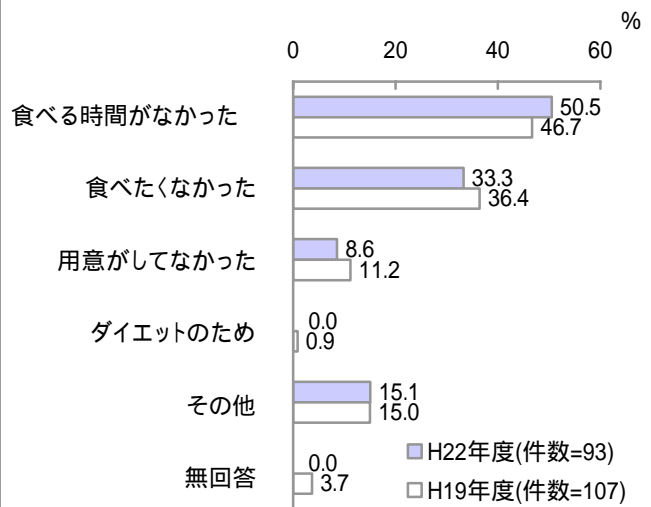
## 3 朝ごはんについて

問6 朝ごはんを食べましたか。

H22年度(件数=4,000) H19年度(件数=4,409)

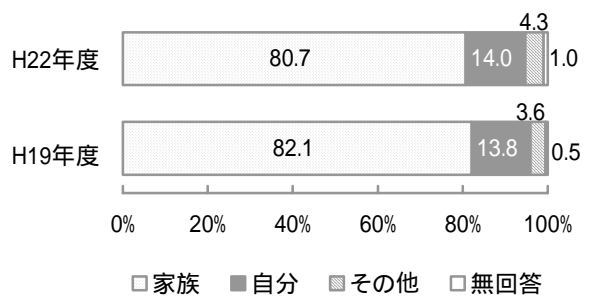


問6で「2. 食べなかった」と答えた方のみ  
問7 食べなかった理由について、あてはまるものすべてを選んでください。

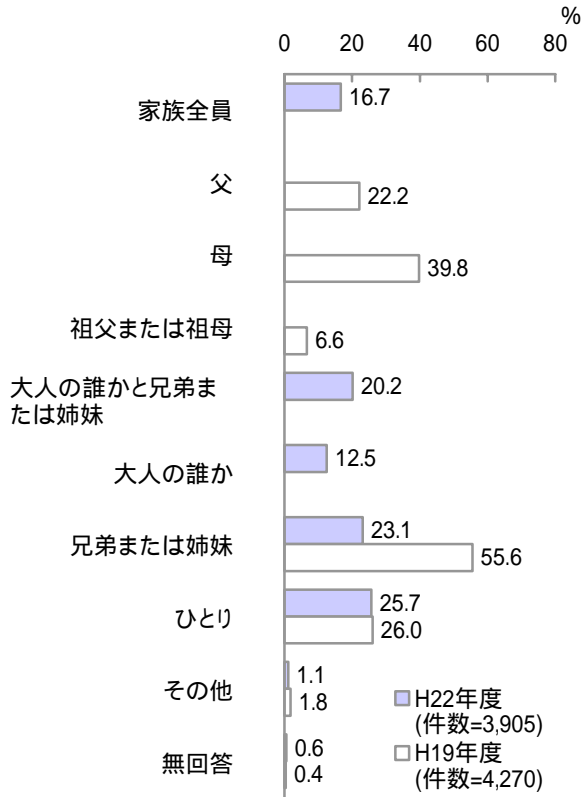


問6で「1. 食べた」と答えた方のみ  
問8 朝ごはんはだれが準備しましたか。

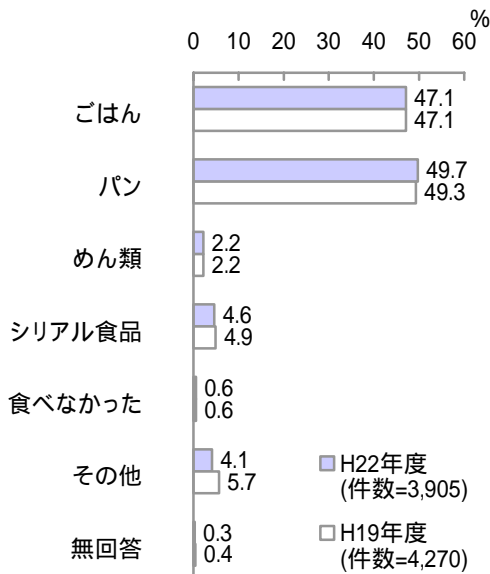
H22年度(件数=3,905) H19年度(件数=4,270)



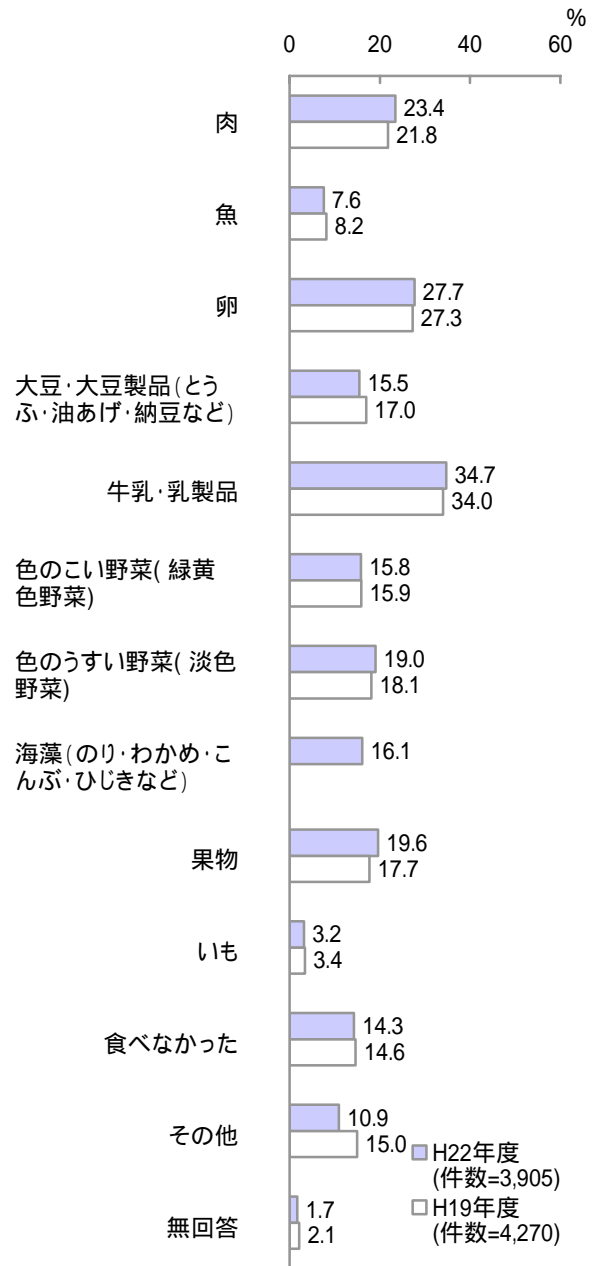
問6で「1.食べた」と答えた方のみ  
問9 だれと食べましたか。あてはまるものを選んでください。



問6で「1.食べた」と答えた方のみ  
問10 主食は何を食べましたか。あてはまるものすべてを選んでください。

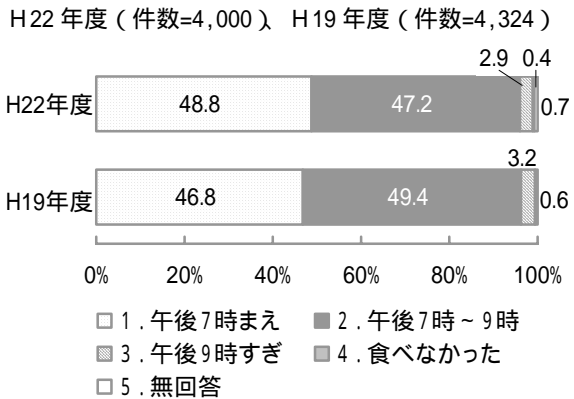


問6で「1.食べた」と答えた方のみ  
問11 おかずは何を食べましたか。量の多少にかかわらず食べたものをすべてを選んでください。

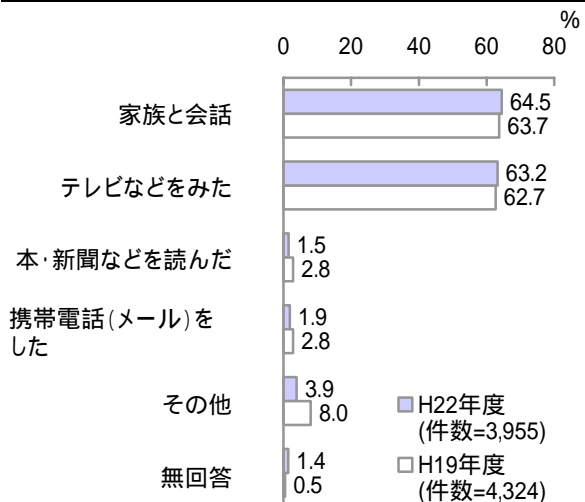


## 4 夕ごはんについて

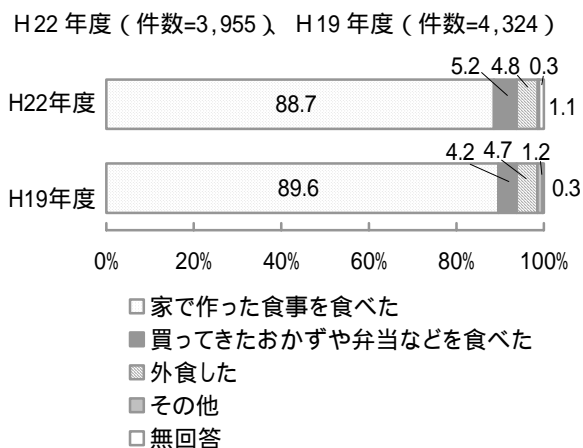
問 12 夕ごはんはいつ食べましたか。ひとつ選んでください。



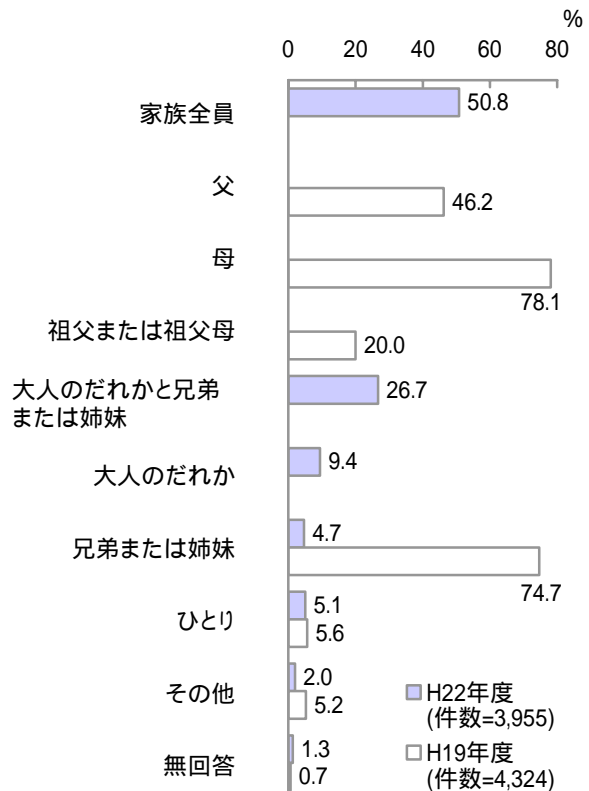
問 12で「1」「2」「3」と答えた方のみ  
問 13 夕ごはんを食べながら、何かしていましたか。あてはまるものすべてを選んでください。



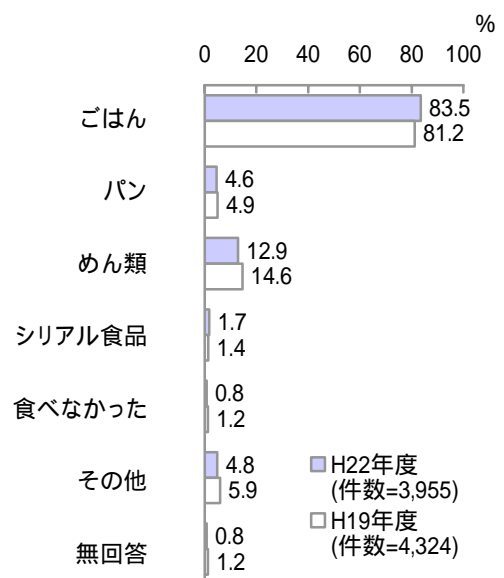
問 12で「1」「2」「3」と答えた方のみ  
問 14 夕ごはんはどんなものを食べましたか。ひとつ選んでください。



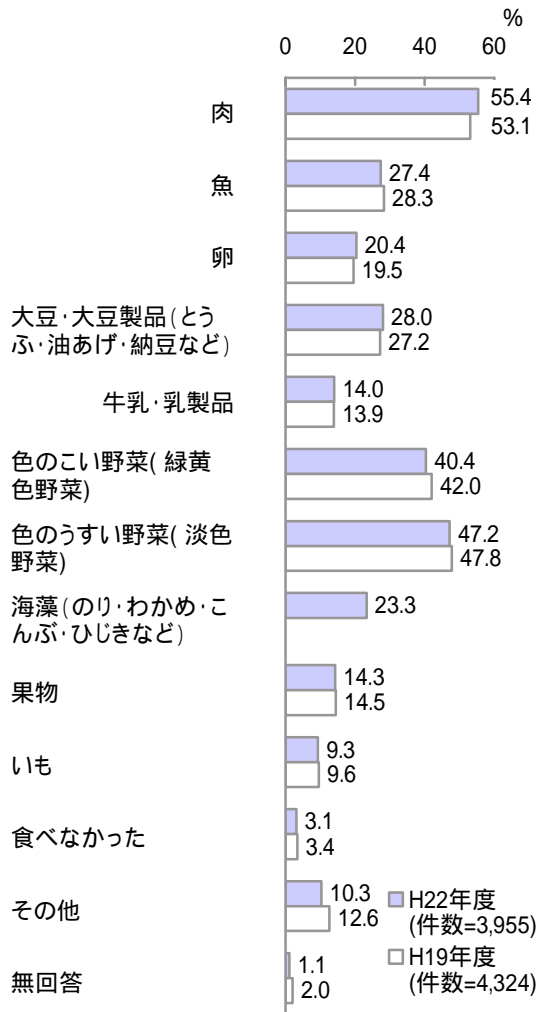
問 12で「1」「2」「3」と答えた方のみ  
問 15 だれと食べましたか。あてはまるものすべてを選んでください。



問 12で「1」「2」「3」と答えた方のみ  
問 16 主食は何を食べましたか。あてはまるものすべてを選んでください。



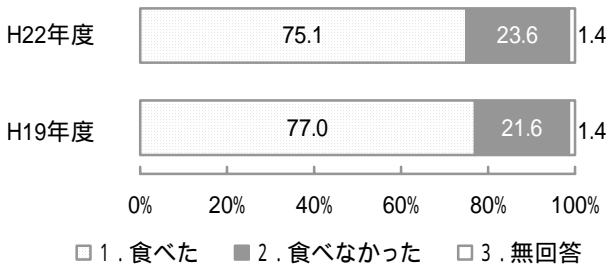
問 12 で「1」「2」「3」と答えた方のみ  
 問 17 おかずは何を食べましたか。量の多少にか  
 かわらず食べたものをすべて選んでください。



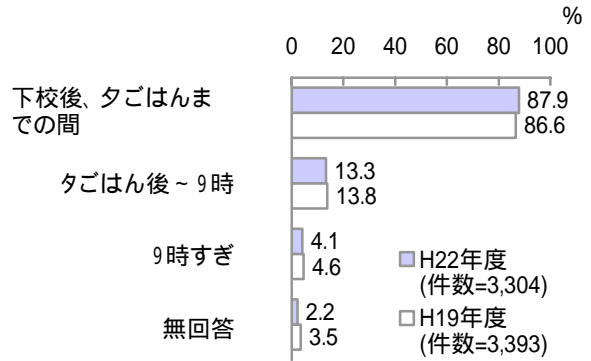
## 5 間食(おやつ)について

問 18 おやつを食べましたか。

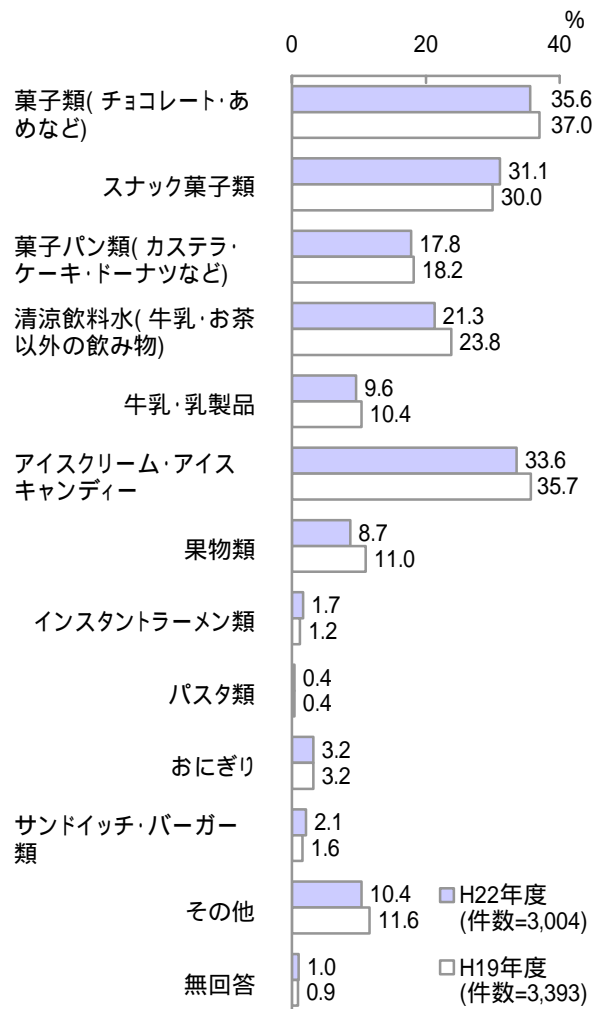
H22年度(件数=4,000) H19年度(件数=4,409)



問 18 で「1. 食べた」と答えた方のみ  
 問 19 おやつはいつ食べましたか。あてはまるも  
 のすべてを選んでください。

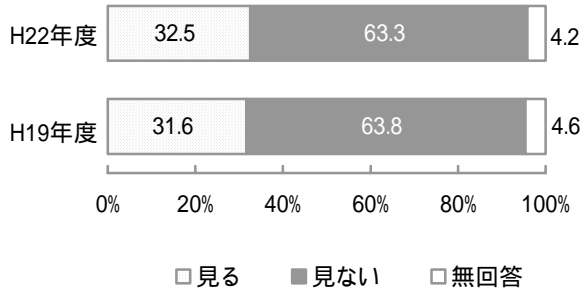


問 18 で「1. 食べた」と答えた方のみ  
 問 20 おやつに何を食べましたか。あてはまるも  
 のすべてを選んでください。



問 21 おやつを買うとき、食品表示（原材料名や栄養成分など）を見ますか。

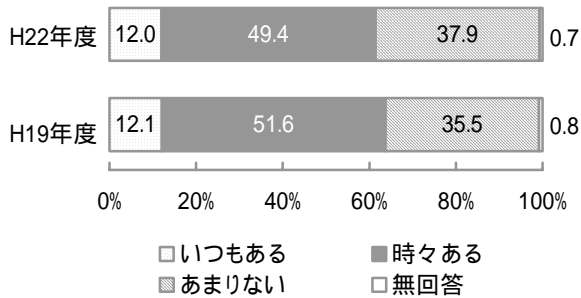
H22年度（件数=4,000） H19年度（件数=4,409）



## 6 このごろのからだの調子について

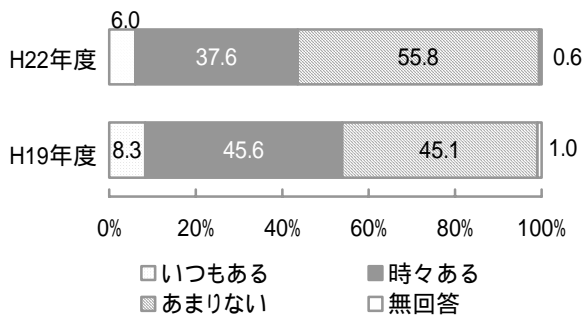
問 22 ちょっとしたことでもイライラしたり、腹が立つことがありますか。ひとつ選んでください。

H22年度（件数=4,000） H19年度（件数=4,409）



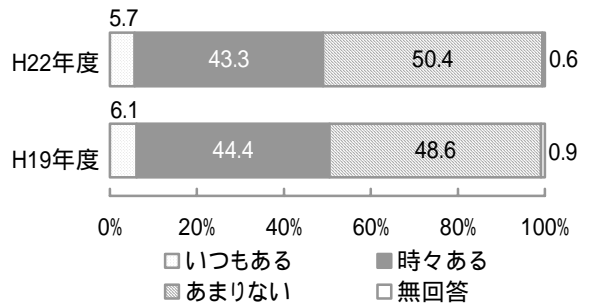
問 23 頭がボンヤリしたり、頭が重いと感じることがありますか。ひとつ選んでください。

H22年度（件数=4,000） H19年度（件数=4,409）



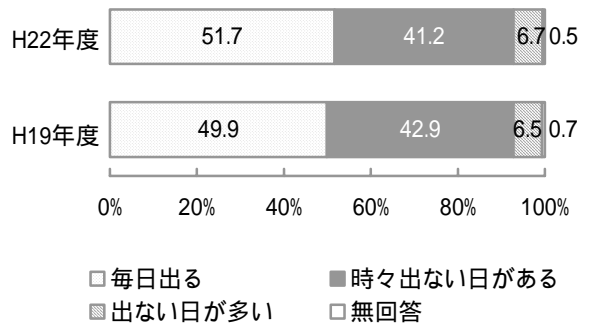
問 24 体がだるくなることがありますか。ひとつ選んでください。

H22年度（件数=4,000） H19年度（件数=4,409）



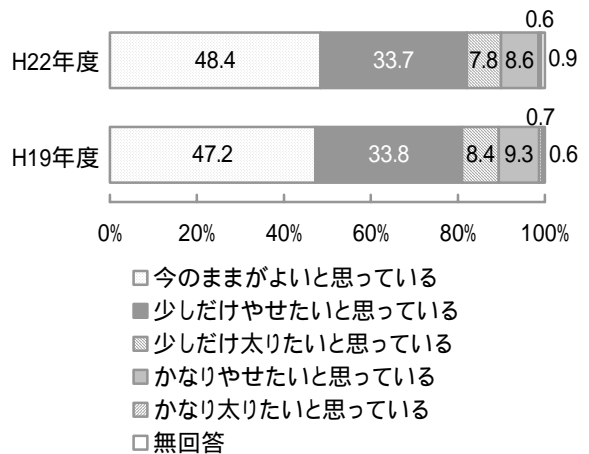
問 25 便（うんち）は出ますか。ひとつ選んでください。

H22年度（件数=4,000） H19年度（件数=4,409）



問 26 自分の体型をどう思っていますか。ひとつ選んでください。

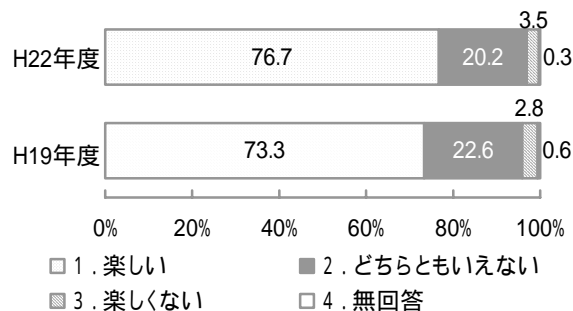
H22年度（件数=4,000） H19年度（件数=4,409）



## 7 給食について

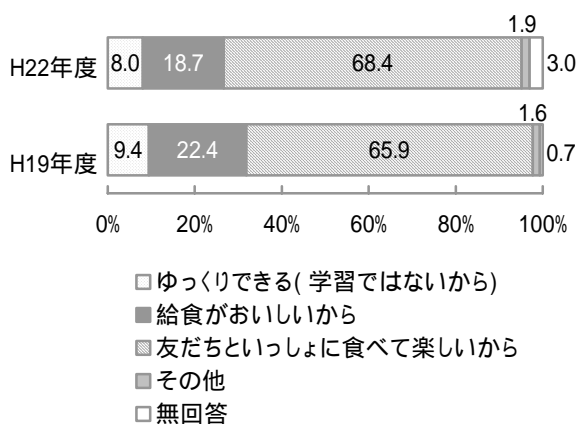
問 27 給食時間は楽しいですか。ひとつ選んでください。

H22年度(件数=4,000) H19年度(件数=4,409)



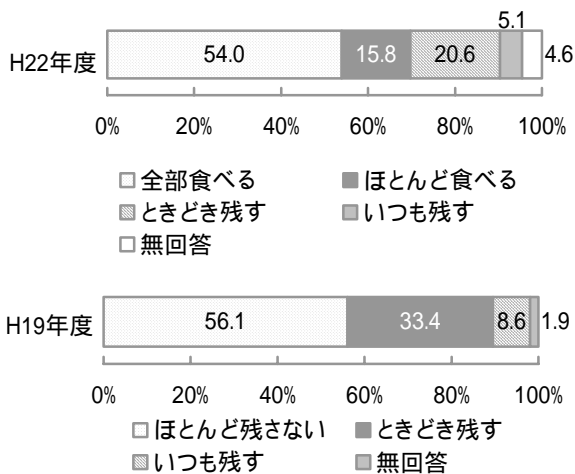
問 27で「1. 楽しい」と答えた方のみ  
問 28 その理由について、ひとつ選んでください。

H22年度(件数=3,069) H19年度(件数=3,232)



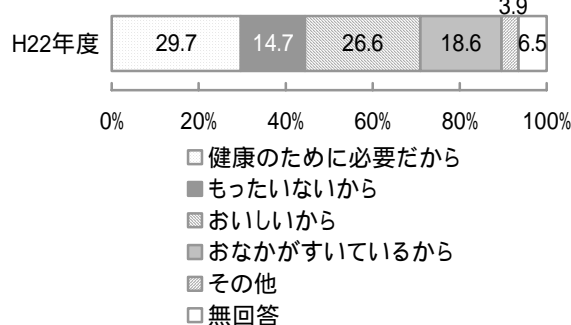
問 29 給食は残さず食べますか。

H22年度(件数=4,000) H19年度(件数=4,409)



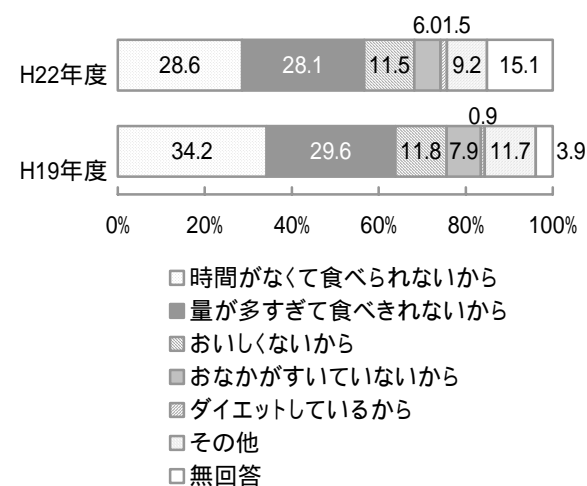
問 30 給食を残さず食べる理由をひとつ選んでください。

H22年度(件数=3,614)



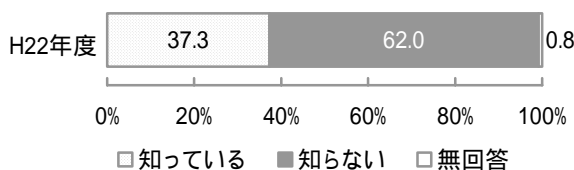
問 31 給食を残す理由をひとつ選んでください。

H22年度(件数=1,659) H19年度(件数=1,854)



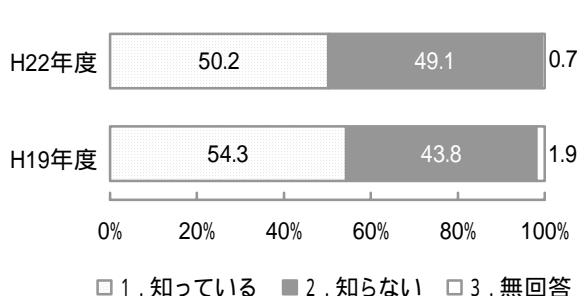
問 32 地域で作られた食べ物を地域で食べることを、豊田市では「地産地食」といいます。このことを知っていますか。

H22年度(件数=4,000)

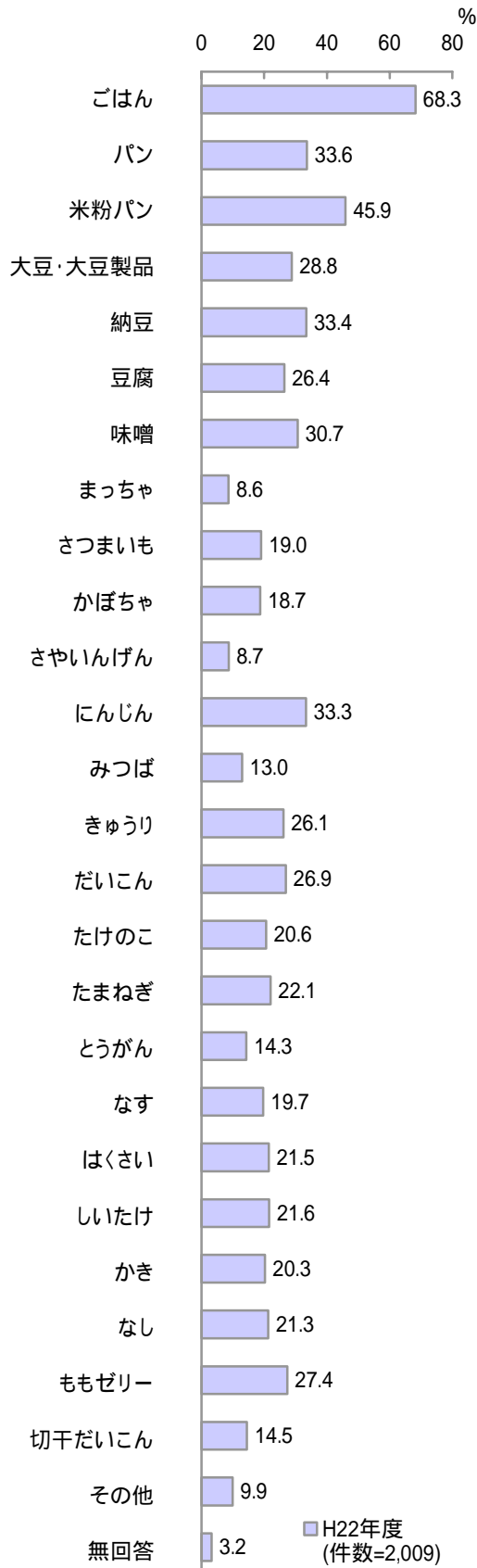


問 33 給食に豊田市内で作られた食品が使われていることを知っていますか。

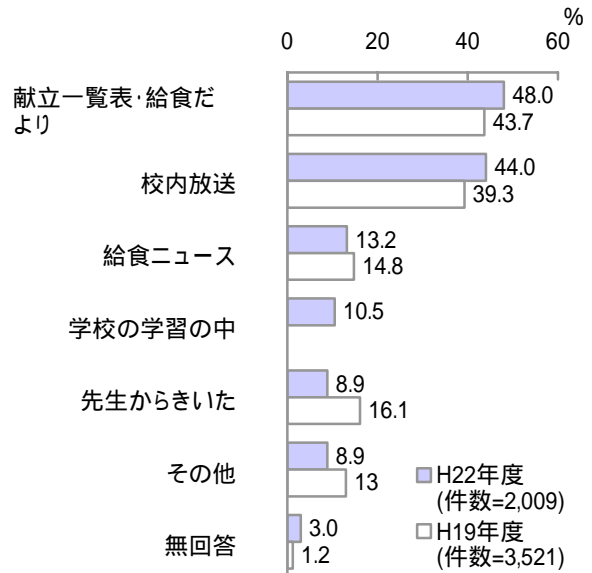
H22年度(件数=4,000) H19年度(件数=4,409)



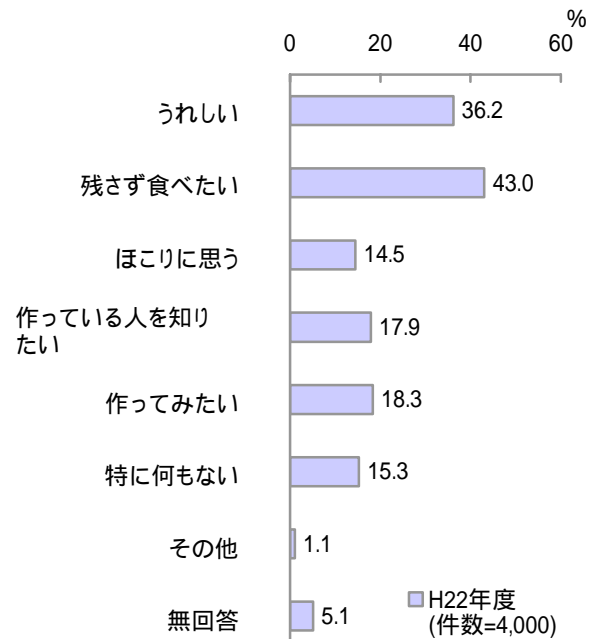
問 33 で「1.知っている」と答えた方のみ  
問 34 給食で使用している豊田産の食品で知っている食品をすべて選んでください。



問 33 で「1.知っている」と答えた方のみ  
問 35 給食に豊田市内で作られた食品が使われていることを何で知りましたか。あてはまるものすべてを選んでください。



問 36 給食に豊田市で作られた食品が使われていることを知って、どう思いますか。あてはまるものすべてを選んでください。



問 37 好きな給食の献立を好きな順に3つ書いてください。

省略

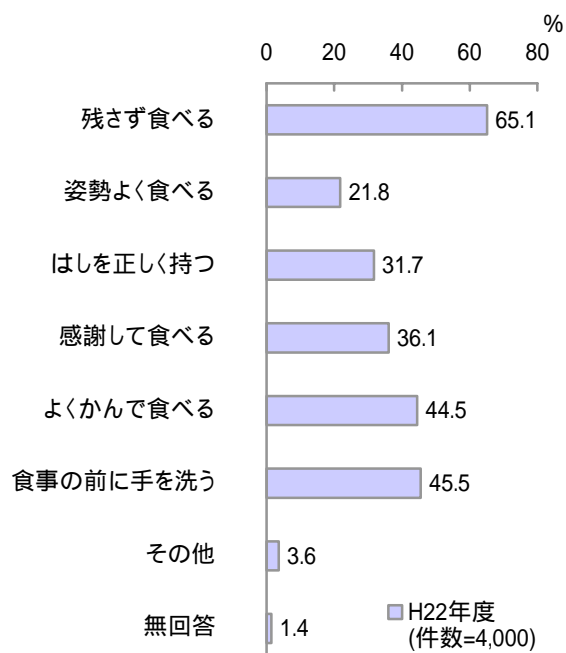
問 38 苦手な給食の献立を苦手な順に3つ書いてください。

省略



## 8 食事全体について

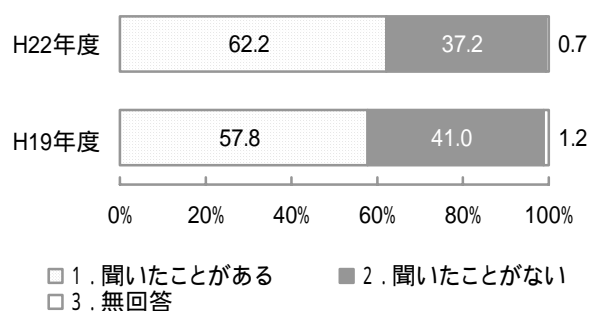
問 39 食事で気をつけていることをすべて選んでください。



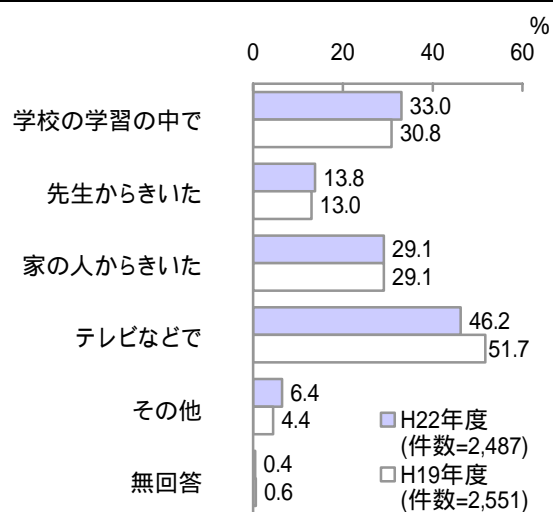
## 9 食育について

問 40 「食育」という言葉を聞いたことがありますか。

H22年度 (件数=4,000) H19年度 (件数=4,409)

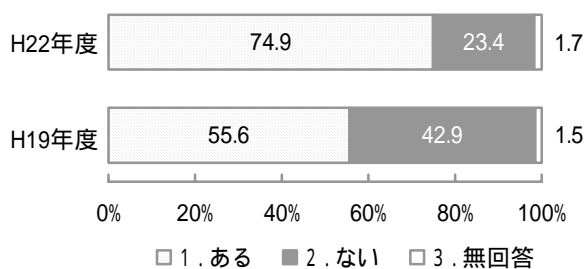


問 40 で「1 聞いたことがある」と答えた方のみ  
問 41 食育という言葉はどこで聞きましたか。あてはまるものすべてを選んでください。



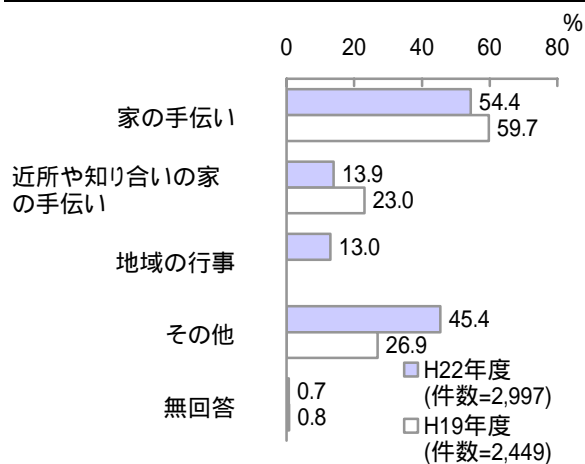
問 42 農作業を体験したことがありますか。

H22年度 (件数=4,000) H19年度 (件数=4,409)



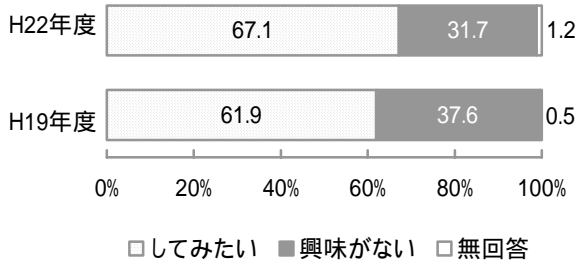
問 42 で「1. ある」と答えた方のみ

問 43 どこで農作業を体験しましたか。あてはまるものすべてを選んでください。



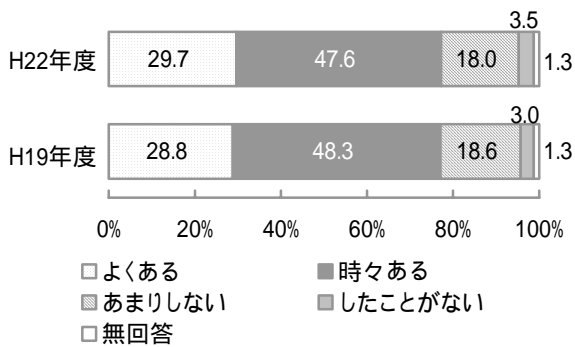
問 42 で「2. ない」と答えた方のみ  
問 44 農作業の体験をしてみたいですか。

H22 年度 (件数=936) H19 年度 (件数=1,893)

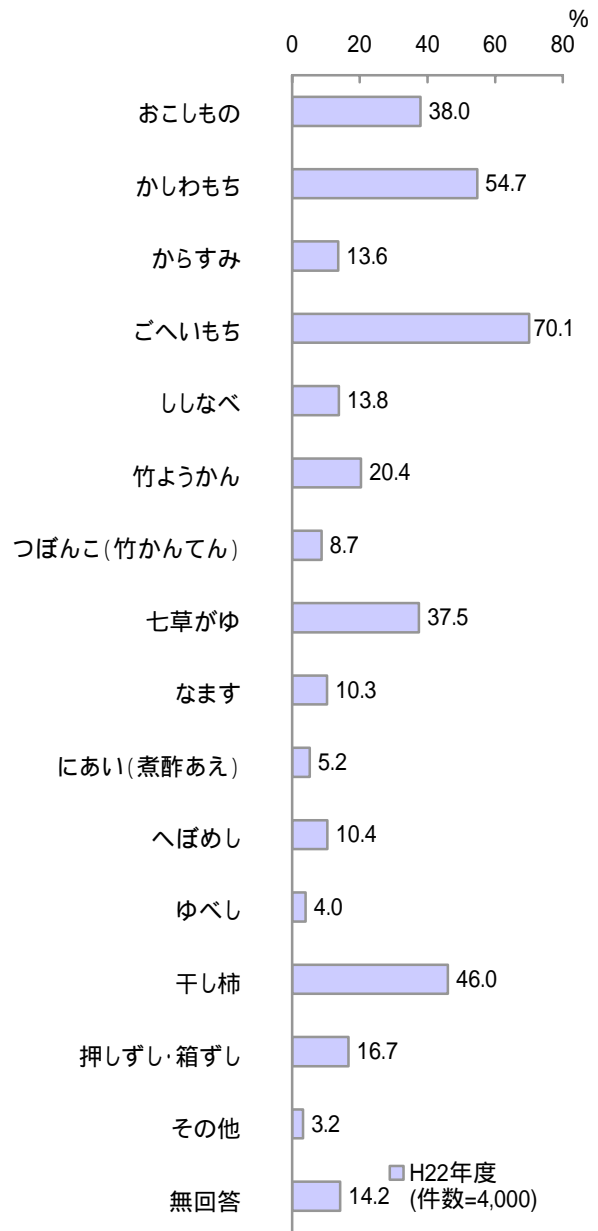


問 45 ふだん料理を作ったり、手伝うことがありますか。

H22 年度 (件数=4,000) H19 年度 (件数=4,409)

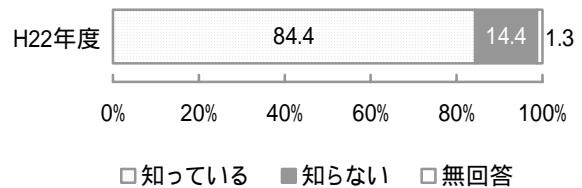


問 46 地域の伝統食や郷土食を知っていますか。  
知っている伝統食や郷土料理をすべて選んでください。



問 47 豊田市食育キャラクター「たべまる」を知っていますか。

H22 年度 (件数=4,000)



## 5 豊田市食育推進会議条例

(趣旨)

第1条 この条例は、食育基本法(平成17年法律第63号。以下「法」という。)第33条の規定に基づき、豊田市食育推進会議の設置並びに組織及び運営に関し、必要な事項を定めるものとする。

(設置)

第2条 法第18条第1項の規定による豊田市食育推進計画の作成及びその実施の推進のため、豊田市食育推進会議(以下「推進会議」という。)を置く。

(所掌事務)

第3条 推進会議は、次に掲げる事務をつかさどる。

- (1) 豊田市食育推進計画を作成し、及びその実施を推進すること。
- (2) 前号に掲げるもののほか、食育の推進に関する重要事項について審議し、及び食育の推進に関する施策の実施を推進すること。

(組織)

第4条 推進会議は、委員25人以内をもって組織する。

2 委員は、次に掲げる者のうちから、市長が委嘱し、又は任命する。

- (1) 学識経験を有する者
- (2) 各種団体を代表する者
- (3) 公募による市民
- (4) 市職員

(委員の任期)

第5条 委員の任期は、3年とする。ただし、再任を妨げない。

2 前項本文の規定にかかわらず、委員が欠けた場合の補欠委員の任期は、前任者の残任期間とする。

(会長及び副会長)

第6条 推進会議に会長及び副会長各1人を置く。

2 会長及び副会長は、委員の互選によって定め、その任期は委員の任期による。

3 会長は、推進会議を代表し、会務を総理する。

4 副会長は、会長を補佐し、会長に事故があるとき又は会長が欠けたときは、その職務を行う。

(会議)

第7条 会長は、推進会議の会議(以下「会議」という。)を招集し、会議の議長を務める。

2 会議は、委員の半数以上が出席しなければ開くことができない。

3 会議の議事は、出席した委員の過半数をもって決し、可否同数のときは、議長の決するところによる。

4 会長は、必要があると認めるときは、委員以外の者に会議への出席を求め、その意見又は説明を聴くことができる。

(委任)

第8条 この条例に定めるもののほか、推進会議の運営に関し必要な事項は、会長が推進会議に諮って定める。

附 則

この条例は、平成19年4月1日から施行する。

## 6 豊田市食育推進会議委員名簿・庁内関係課

### (1) 豊田市食育推進会議委員名簿

番号	氏名	所属	備考
1	池野 雅道	(株)愛農流通センター	
2	石井 龍司	トヨタ自動車(株)安全健康推進部	
3	伊藤 ゆかり	豊田市こども園・保育園保護者の会	
4	梅村 逸次	あいち豊田農業協同組合	
5	海老子 里美	豊田市保健所管内栄養士連絡会	
6	太田 京子	とよたエコライフ倶楽部	
7	黒柳 充子	豊田市青少年健全育成推進協議会	
8	近藤 栄治	豊田加茂医師会	
9	榊原 大助	豊田市PTA連絡協議会	
10	澤田 恵美子	豊田市消費者グループ連絡会	
11	柴田 泰典	豊田市健康づくり協議会	
12	島崎 道代	公募委員	
13	鈴木 景子	豊田市母子保健推進員の会	
14	土田 満	愛知みずほ大学 教授	
15	中村 紀世実	豊田市副市長	会長
16	中村 重敏	豊田市公設地方卸売市場協会	
17	濱田 夕起子	公募委員	
18	福岡 保芳	豊田加茂歯科医師会	副会長
19	藤川 裕司	豊田西加茂薬剤師会	
20	古田 マリ子	豊田市老人クラブ連合会	
21	前田 定利	豊田市食品衛生協会	
22	山口 俊行	連合愛知豊田地域協議会	平成 22 年 11 月 27 日 ~
	山本 輝夫		~ 平成 22 年 11 月 26 日
23	山中 敦子	(株)山信商店	
24	渡邊 英夫	日本赤十字豊田看護大学 学長	

敬称略(五十音順)

( 2 ) 庁内関係課

番号	部 名	課 名
1	社会部	地域支援課
2		生涯学習課
3	子ども部	次世代育成課
4		子ども家庭課
5		保育課
6	環境部	環境政策課
7	福祉保健部	高齢福祉課
8		保健衛生課
9		健康増進課（事務局）
10		地域保健課
11	産業部	商業観光課
12		農政課
13		卸売市場
14	教育委員会	学校教育課
15		保健給食課

## 7 食育基本法（概要）

### 1 目的

国民が健全な心身を培い、豊かな人間性をはぐくむ食育を推進するため、施策を総合的かつ計画的に推進すること等

### 2 関係者の責務

- (1) 食育の推進について、国、地方公共団体、教育関係者、農林漁業関係者、食品関連事業者、国民等の責務
- (2) 政府は、毎年、食育の推進に関して講じた施策に関し、国会に報告書を提出

### 3 食育推進基本計画の作成

- (1) 食育推進会議は、食育推進基本計画を作成
- (2) 都道府県は都道府県食育推進計画、市町村は市町村食育推進計画を作成

### 4 基本的施策

家庭における食育の推進

学校、保育所等における食育の推進

地域における食生活の改善のための取組の推進

食育推進運動の展開

生産者と消費者との交流の促進、環境と調和のとれた農林漁業の活性化等

食文化の継承のための活動への支援等

食品の安全性、栄養その他の食生活に関する調査、研究、情報の提供及び国際交流の推進

### 5 食育推進会議

- (1) 内閣府に食育推進会議（会長：内閣総理大臣）の設置
- (2) 都道府県に都道府県食育推進会議、市町村に市町村食育推進会議の設置

## 8 豊田市の食育に関する取組

日時	会議・事業等	備考
平成 20 年 5 月 20 日	第 1 回食育推進会議 ( 1 ) 副会長の選出について ( 2 ) 食育推進計画書の概要について ( 3 ) 食育推進事業について ( 4 ) 食育応援し隊について ( 5 ) 食育人材バンクについて ( 6 ) 食育研究チームについて	
平成 20 年 6 月	6 月 15 日号広報とよたに「豊田市版食事バランスガイド」折り込み	
平成 20 年 6 月 19 日	朝食啓発のイベント実施 ( 市駅ペDESTリアンデッキ周辺 )	
平成 20 年 7 月	「食育応援し隊」「食育人材バンク」登録者募集開始	
平成 20 年 10 月 17 日	第 2 回食育推進会議 ( 1 ) 食育推進事業の進捗状況について ( 2 ) 食育ウェブサイト(ホームページ)について ( 3 ) 食育キャラクターの選考について ( 4 ) 食育応援し隊について ( 5 ) 食育人材バンクについて	市食育キャラクター デザイン決定 四郷小 1 年 杉浦碧さんの作品
平成 21 年 2 月 9 日	第 3 回食育推進会議 ( 1 ) 食育キャラクター愛称の選考について ( 2 ) 食育の木・活用アイデアの選考について ( 3 ) 食育応援し隊・人材バンク登録について ( 4 ) 食育ホームページ進捗状況について	食育キャラクター 愛称決定「たべまる」 食育の木を決定 「かき」
平成 21 年 3 月 15 日	食育推進講演会開催(豊田市民文化会館 小ホール) 講演 熊八流食育～楽しく作って、楽しく食べよう!～ 講師 森野熊八氏(料理人・タレント)	
平成 21 年 3 月末	食育ホームページオープン	
平成 21 年 5 月 19 日	第 1 回食育推進会議 ( 1 ) 平成 21 年度食育推進事業について ( 2 ) 食育実践カリキュラムについて ( 3 ) 食育応援し隊・人材バンクについて	
平成 21 年 6 月 19 日	朝食啓発のイベント実施 ( 市駅ペDESTリアンデッキ周辺 )	

日時	会議・事業等	備考
平成 21 年 10 月 21 日	第 2 回食育推進会議 ( 1 ) 平成 2 2 年度新計画策定等について ( 2 ) 食育応援し隊・食育人材バンクについて ( 3 ) 食育教材について ( 4 ) 食育講演会について	食育カルタ作成 食育実践教材作成 ( 箸の持ち方・参考資料 ) 食育実践カリキュラム作成
平成 21 年 12 月	食育カルタ販売開始 ( 1 個 300 円 )	
平成 22 年 3 月 19 日	第 3 回食育推進会議 ( 1 ) 新豊田市食育推進計画について ( 2 ) 食育フェスタについて ( 3 ) フォトコンテストについて ( 4 ) 豊田市食育キャラクター「たべまる」の使用について ( 5 ) 食育応援し隊・食育人材バンクについて	
平成 22 年 6 月 19 日	みんなで楽しくいただきます！ 食育フェスタ開催 会場 日本赤十字豊田看護大学 内容 モデル地区活動発表、講演会 ( 料理研究家 枝元なほみ氏 ) ほか	
平成 22 年 7 月	「たべまる」着ぐるみ、こども園訪問開始	



## 9 食育実践カリキュラム

食育実践カリキュラムは、前計画の「おいしく楽しい食育プロジェクト」において、子どもを対象とする重点事業として位置づけられています。

食育研究チームは、生まれ育つ子どもたちが、望ましい食習慣を身につけ、豊かな人間性と健康な体をはぐくむことができるよう食育実践カリキュラムを作成しました。

		子どもの年齢に				
目標	方向性	6ヶ月～1歳2ヶ月	1歳3ヶ月～2歳未満	2歳	3歳	
1 子どもとほぐくむ「楽しい食育」		<b>行動指針①</b>				
		内容	・食事のあいさつを仕事であらわす ・スプーンで少しずつ食べられる	・食事のあいさつを言葉や態度であらわす ・スプーンやフォークで食べる ・箸に興味を持ち使おうとする	・食事のあいさつをする ・スプーンでこぼさずに食べられる ・箸を使って食べようとする ・家族と一緒に食べて食事のマナーを覚える	
		<b>行動指針②</b>				
		内容	・ゆったりとした雰囲気の中で楽しく食べる	・家族と楽しい雰囲気の中で食べる	・楽しい雰囲気の中で家族との会話を楽しみながら食べる	・家族と話しながら楽しい雰囲気の中で食べる
		<b>行動指針③</b>				
		内容			・配膳の手伝いをする ・ちぎるなどの簡単な調理を手伝う	
		<b>行動指針④</b>				
		内容				
		<b>行動指針⑤</b>				
		内容				
	1-1 「食」に関わる人や食べ物に感謝しましょう					
	1-2 家族で楽しく食事をしましょう					
	1-3 農作業体験や調理体験等を通して食べ物の大切さを知りましょう					
	家庭の取組	・保護者が食事のあいさつをしてみせる ・子どものほしがるタイミングで授乳をする ・手づかみ食べを十分にさせる ・授乳・食事のときに、飲めたことや食べれたことをほめるなど声かけをする ・テレビを切って会話をしながら食事をする	・自分で食べられるよう親が手を添えて手伝う ・スプーン・フォーク・はしを使う楽しさを体験させ十分ほめる	・食事のあいさつ「いただきます」「ごちそうさま」をする ・はしの使い方のマナーを守り、食事をできるよう働きかける ・食器を持ってよい姿勢で食事をしよう気をつける ・正しく配膳をして子どもに教える		
	地域、職種の取組	・仲間づくりや情報交換の場をつくる			・地域の行事などで会食	
	行政の支援	・絵本、紙芝居などの貸し出しやPRをする ・食に関する講師を紹介する ・食をテーマにした講演会を開催する ・家族そろって朝食を運動を継続する			・給食のはしセットの配布時 ・親子食育講座を実施し食	
	食育ホームページ	・正しいはしの使い方、よい姿勢の見本、食器の並べ方、はしの文化、食事のマナー、日本の食文化などの ・年齢に応じ、子どもに食事の準備やお手伝いのさせ方をレシピ等とあわせて紹介する				

食育実践カリキュラムは、豊田市の子どもの食育目標を達成するため、テーマごとに子どもの発達段階に応じた「子どもの年齢に応じた体系的なまとめ」として作成しました。

## 応じた体系的なまとめ

平成21年3月

食育研究チーム作成

4歳	5歳	6・7歳 (小学1・2年生)	8・9歳 (小学3・4年生)	10・11歳 (小学5・6年生)	12～15歳 (中学生)
<b>食事のあいさつやマナーを守る(1-1,1-2)</b>					
<ul style="list-style-type: none"> <li>食事のあいさつをする</li> <li>正しい箸の持ち方を知る</li> <li>箸でこぼさず食べられる</li> <li>食器を持ってよい姿勢で座って食べる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>食事のあいさつをする</li> <li>箸が上手に使える、こぼさずに食べられる</li> <li>食器を持ってよい姿勢で食べる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>食事のあいさつをする</li> <li>箸が上手に使える</li> <li>食器を持ってよい姿勢で食べる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>食事のあいさつをする</li> <li>箸が上手に使える</li> <li>食器の正しい持ち方、並べ方ができる</li> <li>よい姿勢で食べる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>食事のあいさつをする</li> <li>箸の使い方やマナーを守って食べる(迷い箸、刺し箸、持ち箸、寄せ箸きしないなど)</li> <li>食器の正しい持ち方、並べ方ができる</li> <li>よい姿勢で食べる</li> <li>食事マナーの意味を知る</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>食事のあいさつをする</li> <li>箸の使い方やマナーを守って食べる(迷い箸、刺し箸、持ち箸、寄せ箸きしないなど)</li> <li>食器の正しい持ち方、並べ方ができる</li> <li>よい姿勢で食べる</li> <li>食事マナーの意味を知る</li> </ul>
<b>家族そろって楽しく食事をする(1-2)</b>					
<ul style="list-style-type: none"> <li>家族と同じ料理を食べることを喜ぶ</li> <li>楽しい雰囲気の中で食事をする</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>家族と話をしながら楽しい雰囲気の中で食事をする</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>家族と話をしながら楽しい雰囲気の中で食事をする</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>家族と話をしながら楽しい雰囲気の中で食事をする</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>家族と話をしながら楽しい雰囲気の中で食事をする</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>家族と話をしながら楽しい雰囲気の中で食事をする</li> </ul>
<b>食事の準備や後かたづけを手伝う(1-3)</b>					
<ul style="list-style-type: none"> <li>片づけを手伝う</li> <li>簡単な調理を手伝う</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>準備や片づけを手伝う</li> <li>簡単な調理を手伝う</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>準備や片づけを手伝う</li> <li>調理を手伝う</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>準備や片づけを手伝う</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>準備や片づけを手伝う</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>準備や片づけを手伝う</li> </ul>
				<b>食事を作ることができる(1-3)</b>	
				<ul style="list-style-type: none"> <li>家族と一緒に簡単な調理ができる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1食分の食事を考えて簡単な調理ができる</li> <li>自分でご飯とみそ汁が作れる</li> </ul>
<b>栽培や収穫の体験を通して食べ物の大切さがわかる(1-3)</b>					
<ul style="list-style-type: none"> <li>家庭でできる簡単な栽培や収穫を体験する</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>家庭でできる簡単な栽培や収穫を体験する</li> <li>栽培や収穫の体験に、家族で参加する</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>家庭でできる簡単な栽培や収穫を体験する</li> <li>栽培や収穫の体験に参加する</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>家庭でできる簡単な栽培や収穫を体験する</li> <li>栽培や収穫の体験に参加する</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>家庭でできる簡単な栽培や収穫を体験する</li> <li>栽培や収穫の体験に参加する</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>家庭でできる簡単な栽培や収穫を体験する</li> <li>栽培や収穫の体験に参加する</li> </ul>
などを体験させる					
家庭でできる簡単な栽培や収穫を体験させる		栽培や収穫の体験に家族で参加する			
の楽しさを伝える					
料理教室を開催する					
に正しい持ち方や食事のマナーに関する資料を配布する					
事のマナーなどを教える					
栽培・収穫体験の企画や紹介をする					
コーナーを作り、いつでも見ることができるようにする					

目標	方向性		6ヶ月～1歳2ヶ月	1歳3ヶ月～2歳未満	2歳	3歳	
2 みんなで参加「交流食育」	2-1 「食」を通じて地域で交流しましょう 2-2 地産地食をすすめてみましょう 2-3 地域に伝わる食べ物に関心をもちましょう 2-4 環境に配慮した食生活にしましょう	行動指針①	地域でとれる				
		内容	・旬の食材を使用した離乳食を食べる	・旬の食材を使用した食事を食べる	・旬の食材を使用した食事を食べる	・旬の食材を使用した食事を食べる ・畑や田でできた野菜や果などを買ったり贈ったりする	
		行動指針②					
		内容					
		家庭の取組	・地域でとれた旬の食材を食べる ・食環境に配慮した食事を心がける	・行事食など食文化を楽しむ ・身近に栽培されている農作物などを見に行く	・一緒に買い物をして身近に栽培されている農作物などを体験にする		
		地域、職場の取組					・栽培・収穫体験の企画や
		行政の支援	・地域で取れた農産物を販売する産直市場などをPRする ・地域の料理コンテストを開催する ・地域の食材を使った料理教室を開催する			・給食のメニューに、地元の	
		食育ホームページ	・郷土料理、四季食料理レシピを紹介する ・野菜の育て方、エコクッキングなどのコーナーをつくる				



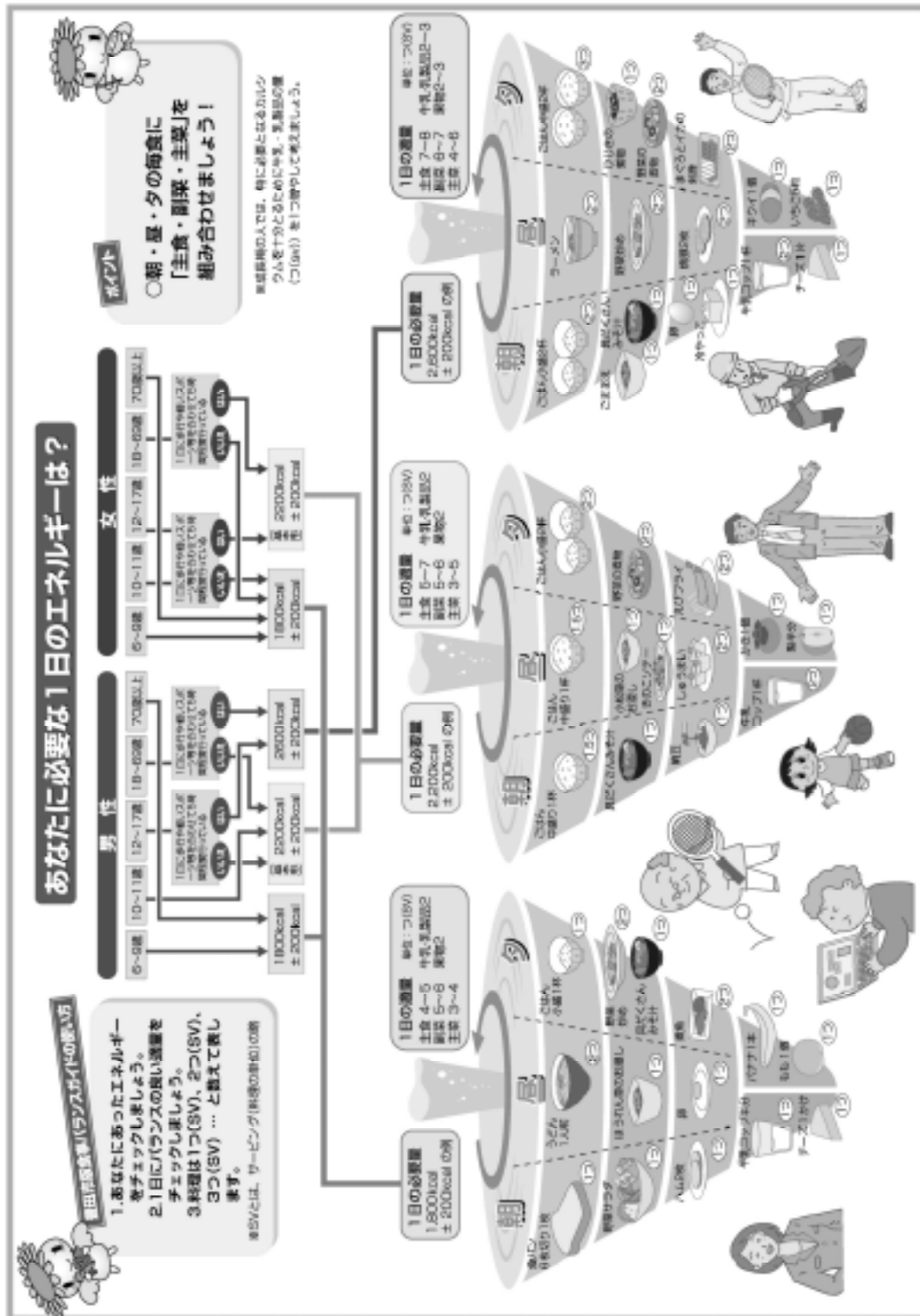


4歳	5歳	6・7歳 (小学1・2年生)	8・9歳 (小学3・4年生)	10・11歳 (小学5・6年生)	12～15歳 (中学生)
<b>朝食を毎日食べる(3-1)</b>					
・生活リズムを整えて毎日朝食を食べる	・早寝早起きをし、朝食を食べる習慣がつく	・早寝早起きをし、朝食をしっかり食べる	・早寝早起きをし、朝食をしっかり食べる ・朝食の大切さを知る	・早寝早起きをし、朝食をしっかり食べる ・朝食の大切さを知る ・望ましい朝食内容を知る。	・早寝早起きをし、朝食をしっかり食べる ・朝食の大切さを知る ・望ましい朝食内容を知る。 ・朝食と生活リズムの関係を知る
<b>食べ物の栄養を考えて食べる(3-2)</b>					
・食べ物の動きに関心が芽生え栄養バランスが偏らないように心がけて多くの種類の食べ物を食べる	・食べ物が身体の中の動きにより、3つの仲間(赤黄緑)に分けられることを知って、3色そろえて食べる	・食べ物が身体の中の動きにより、3つの仲間(赤黄緑)に分けられることを知って、3色そろえて食べる	・食べ物の3つ仲間の体内での動きを理解して、赤黄緑の食べ物をそろえて食べる ・おやつの種類や内容を知り、好きなおやつを食べるようにする	・主食・主菜・副菜がどのような料理かを理解して、毎日そろえて食べようとする	・食事バランスガイドを参考にし、バランスのよい食事にするようとする ・サプリメントの安易な利用や無理なダイエットはよくないことを知る ・病気を予防し、健康に生きるための食生活習慣ができるようにする
<b>好き嫌いなく、いろいろなものを食べる(3-2)</b>					
・好きな食べ物をおいしく食べながら、苦々な味の物も食べてみようとする	・好きなものと共に苦質な食べものにも挑戦し様々な食べものをすんで食べる	・食べ物が身体を作っていることを知り、好き嫌いなく食べようとする ・知っている食べものの名前を増やし、五感を働かせて食べもののことを知る	・食べ物が身体を作っていることを知り、好き嫌いなく食べようとする ・知っている食べものの名前を増やし、五感を働かせて食べもののことを知る	・食べ物が身体を作っていることを知り、好き嫌いなく食べようとする ・知っている食べものの名前を増やし、五感を働かせて食べもののことを知る	・食生活と健康との関連を理解し、偏食しないで食べようとする
<b>よくかんで味わって食べる(3-2)</b>					
家族の様子をまねてよく噛んで食べる	・注意してよく噛むようにする	よく噛んで食べるようにする	よく噛むことの意味を知りよく噛んで食べる	よく噛むことの意味を知りよく噛んで食べる	よく噛んで食べるようにする
<b>食べ物の選び方を知る(3-3)</b>					
			・おやつを選び方を知る	・おやつを選び方を知る ・ファーストフードの選び方を知る	・おやつを選び方を知る ・ファーストフードの選び方を知る ・表示を見て、食品が選択できるようにする ・自分の食品の選択と社会との関係を知る
する					・毎食「主食・副菜・主菜」をそろえたバランスのよい食事にする
に取り組む					
バランスを学ぶ					

# 10 豊田市版食事バランスガイド

「食事バランスガイド」は1日の食事で「何を」「どれだけ」食べたらいいかを示すために厚生労働省と農林水産省で作られたものです。

豊田市版食事バランスガイドでは、日々の食事の組立てがしやすいように朝・昼・夕に分けています。健康的な生活を送るためにぜひご活用ください。





みんなで楽しく  
いただきます!

第2次豊田市食育推進計画

平成23年3月発行

豊田市食育推進会議

事務局：豊田市 福祉保健部 健康増進課

〒471 - 8501 豊田市西町3 - 60

電話番号：0565 - 34 - 6627 F 番号：0565 - 31 - 6320

E - mail [hoke@koy.toyota.aichi.jp](mailto:hoke@koy.toyota.aichi.jp)

豊田市食育ホームページ <http://www.toyota-s>