

各時期において身につける具体的事項例(別表)

視座となる3分野		年 代		乳・幼児期		学童期(小学校)		思春期(中学校)		思春期(高校)		
こころ	(豊かな心の育成)	一緒に食べる(団らん)	家族や友達と一緒に楽しく食べる	楽しく給食を食べる	作法を踏まえた会食を楽しむ	家族の団欒を大切に						
		いのち・栄養をいただく		食材(野菜等)を育て、いのちを愛しむところをもつ いのちある物を食べて自分が生きていることを実感する								
		作る人の思いを感じる	親の愛情を感じて食べる 食べ物を粗末にしないで残さず食べる	おいしい食事を用意してくれる家族の思いを知る								
		自分の手で作る・手伝う	食事作りや準備に関わって食べる	家族や友達のために食事作りや準備ができる								
		おいしく食べる	楽しい話をしながら食べる	おいしく食べるための様々な方法を知る								食が精神面の充足や安定に大きく寄与することを理解する
	(社会性の涵養)	コミュニケーション・マナー	あいさつ等簡単な作法を身につけて食べる 箸や食器の使い方を学んで食べる	基本的な食事のマナーを身につける 給食時の約束を守る					一般的な食事の作法を覚える (美しく機能的な食べ方等)			広く食を通じた人との関わり方を学ぶ 食を通し、躰の大切さを理解する
		仕事・手間、人の思い		食材の生産、加工、流通、調理に関わる人の思いを感じる 家族と協力して簡単な食事作りにチャレンジする					農業や水産業などの職場で活躍している『達人』の体験にふれる			食を通して将来の生き方や職業について考える
		家庭・地域の食文化		行事食・郷土食を通じた地域文化にふれる					様々な歴史、地理、政治経済的な背景から、その地域特有の食文化の由来を理解する			食生活の歴史や環境の変化を学ぶ 広く地域の食文化を理解し、伝承していく
自然・環境			食材を育てる自然の素晴らしさを知る 体験により自然や地域と食材との関わりを学ぶ								自分の子供や孫の時代にも、素晴らしい食材を育てる自然環境を残すよう努める	
からだ	(身体の健康維持・増進)	栄養摂取	いろんな種類の食べ物を食べる	食べ物の身体に与える大切な働きを知る 量と栄養のバランスが大切なことを知る	食事の時間・量・栄養のバランスを考えながら、1日3回しっかり食べることの大切さを理解する						自立可能な望ましい食習慣を完成させる (生涯を通じた健全な食生活の基盤)	
		消化と吸収	よく噛んでゆっくり食べる (消化促進、肥満防止)	よく噛んでゆっくり食べることの大切さを知る (脳の活性化、集中力)					おいしく食べるための体調管理ができる			
		健康寿命		朝ごはんの大切さを知る 米の効能や日本食の長所を知る					過度の痩身がもたらす健康への影響を理解する 中学生期の発育の特徴を知り、生活習慣病と食習慣について理解する			生活習慣病の怖さと、健康寿命の重要性を理解する 健康と福祉について理解する
おしな	(自己管理能力の育成)	生活習慣と行動選択		栄養のバランスや必要な量などを考えて食事やおやつをとることができる	スポーツ活動や受験勉強に対応できる栄養を含めた体調管理ができる						生活習慣病にならない行動を選択実行できる	
		食事のリズム	食事・排便のリズムを作る	1日3回の食事や間食のリズムを作る				日本の風土に合った日本料理を楽しく食べる ファーストフードやコンビニを賢く利用する				
		食への関心	食べたいもの、好きなものを増やす	簡単な調理技術を身につける					きちんとした調理技術を身につける			栄養のバランスを考えながら自分で調理ができる
			食べる意欲を育む	料理を楽しく作って食べる					安全・衛生管理に関する知識をもつ (食中毒、食品の保存方法、添加物、残留農薬等)			安全な食材を見分け、衛生的に調理できる
	食べ物本来の味を覚えるよう薄味(塩分・糖分)で食べる	基本的な安全・衛生に関する知識を身につける					味覚など五感に触れた食体験を深める (食材の味、香り、色、音)			食材の安全を意識し、安全な食べ方を理解する		
	味覚など五感を磨く	食べ物の旬を知る					地場産物の由来を知り、調理し、味わう			世界の食料事情を理解し、国際社会に関心をもつ		
		野菜に興味関心を持ち、食べたいと思う					世界には飢餓に苦しむ人々がいること、またいろいろな食文化があることを理解する					