

食育体系指導書（第1部：総論）

「いのち輝く子どもたちのために

……山形の食育を今から始めよう」

～学校から子どもたちへ、家庭へ、そして地域へ～

平成18年3月

山形県教育委員会

「いのちの教育」と「食育」 ―刊行に寄せて―

本県では、今年度より「山形の教育『いのち』そして『まなび』と『かかわり』」をテーマに、「知徳体が調和し、『いのち』輝く人間の育成」を目指して、第5次山形県教育振興計画がスタートしました。この5教振では『いのち』という言葉に、かけがえのない「生命（せいめい）」と、人間としての「生き方」という二つの意味を込めています。

「生命」を支える『まなび』としては、「食育」や「健康・安全教育」などがあります。「知育・徳育・体育」や「環境教育・キャリア教育」などは、「生き方」の『まなび』となります。これらは、それ自体で独立・完結しているのではなく、互いに強く『かかわり』を持ちながら、子どもたち一人ひとりの『いのち』を成長させていきます。

中でも「食」は体力と意欲と活力の源であり、社会的にも食料自給や自然・環境問題、飽食と飢餓などの国際問題、職業観や勤労観などにも深く関わることから、「食育」を「知育・徳育・体育」の土台になるものと位置付け、「いのちの教育」の主要な柱の一つに据えました。

しかし、幼児期において、箸や食器の使い方、偏食や間食の弊害などについて、家族から教えてもらえずに育つ子どもたちがいます。また、発育盛りの時期に朝食をとらずに登校したり、孤食が日常化したり、本来成人期の疾病であるはずの生活習慣病を患ったりと、極めて不健康な状況（食の乱れ）が広がりつつあります。このような子どもたちの増加は、少子高齢化に加えて健康弱者の増加という社会問題を生み出すだけでなく、彼らが大人になったときの家庭における教育力の加速度的な衰退につながりかねません。このような状況から、子どもたちの健全な心身と豊かな人間性を、将来にわたって育てていくために、正しい知識と実践に基づいた「食育」が求められてきています。

各学校では、これまでも様々な時間を活用して栄養や作法などの食に関する指導が行われてきましたが、「食育」というひとつの枠組みの中で、それぞれの指導内容が体系化されているものではありませんでした。そこで、県教育委員会では「いのち輝く食育推進事業」を立ち上げ、学校で活用できる「食育体系指導書」を作成しました。また「食育」は、学校給食や各教科、学級活動、学校行事など学校生活全般を通し、全職員が関わりながら行われますが、今後なお一層指導を充実させるため、「食育」をコーディネートできる教員として栄養教諭を採用してまいります。栄養教諭は、学校給食の管理に加え、食に関する指導を一体的に行う教員です。

「食育」は、学んだことが行動に結びつかないと意味がない教育です。「心と体の健康」「社会や人々との関わり」「自己管理の大切さ」などの『まなび』が、子どもたちの「望ましい生活習慣」に結びつくよう、この「食育体系指導書」を参考にしながら、一歩ずつ着実に進めていけば、きっと全国に誇れる「山形の食育」が実現するものと期待しております。

最後になりますが、本書の作成にあたりお力添えをいただきました食育体系検討委員の皆様方及び関係の方々に、心から感謝申し上げます。

平成18年3月

山形県教育委員会教育長 佐藤敏彦

目 次

食育体系指導書（第1部：総論）

○「いのちの教育」と「食育」 ―刊行に寄せて―

1 「食育」とは	1
2 なぜ今「食育」か	
(1) 食と「こころ」	2
(2) 食と「からだ」	3
(3) 食と「おこない」	4
3 「食育」の推進により育てたい山形県の子ども像	6
4 子どもの発育・発達段階に応じた「食育」の推進	
(1) 発育・発達段階に応じた食に関する指導内容	7
(2) 学校・家庭・地域等の連携のあり方	9
5 「いのち輝く子どもたちのために…山形の食育を今から始めよう」 ～学校から子どもたちへ、家庭へ、そして地域へ～	10
○食育推進啓発資料（例）	11
○各時期において身につける具体的事項例（別表）	12
○「幼児・児童・生徒食生活等実態調査」結果概要	14

1 「食育」とは

最近、様々な場面で「食育」ということばが使われますが、第5次山形県教育振興計画においては、次のように示しております。

第5次山形県教育振興計画（平成16年3月）

「食育」とは、単に望ましい食習慣のための知識を身につけるだけでなく、食卓での一家団らんを通じて思いやりの心をはぐくんだり、郷土の食文化を理解したり、食に関する感謝の念をはぐくんだりすることなどを含む幅広い教育です。

また、5教振を受けて平成17年3月に出された「いのちの教育」の指針では、3つの柱と7つの視点を掲げていますが、視点のひとつに『食育』を通して、いのちのつながりに気づかせる」としています。

「つながり」の第一は、「一緒に食べること」による人と人とのつながりです。

第二は、動植物の「いのちをいただく」つながりです。

第三は、様々な工夫と手間などの「作る人の思いを感じる」つながりです。

第四は、「自分の手で作ることや、手伝えること」で知る苦労や喜びのつながりです。

学校では子どもたちに、栄養指導に加え、食を通じて人や自然に感謝する心を育て、また人として社会に関わるための当然の作法を身につけさせるなど、生きていくために必要な事柄を食に結びつけて指導していくことが必要であると考えています。

文部科学省では、食に関する基本的な指導内容として「体の健康」「心の育成」「社会性の涵養」「自己管理能力の育成」をあげていますが、本県ではこれらも踏まえながら「食育」を体系的に進めていくうえで、特に次の点を重視してまいります。

食育は、「食を通した人づくり」である。

①「こころ」づくり（豊かな心の育成、社会性の涵養）

- ・食の背景に広がるいのちのつながりに気づく
- ・食に関する文化を理解し、作法を身につける

②「からだ」づくり（身体健康維持・増進）

- ・食べ物の身体に与える影響を知る
- ・季節や環境、体調に合った食を覚える

③「おこない」づくり（自己管理能力の育成）

- ・しっかりした味覚を育て、おいしいものを見分ける力をもつ
- ・望ましい食習慣と規則正しい生活習慣を身につける

なお、子どもたちの食事のほとんどは家庭で行われていること、自然に働きかけてその恵みを享受するという点で農業体験などが高い教育効果を有すること、健康の保持増進の地域住民に対する取組みのひとつとして食生活の改善が注目されていることなどから、学校だけでなく家庭や農林水産・健康保健の関係機関等と連携をとりながら、「食育」を進めていく必要があります。

2 なぜ今「食育」か

平成16年度の文部科学白書では、「第1章 子どもの心と体の健やかな発達のために」の中で、次のように述べています。

文部科学白書（平成16年度）食育の推進

偏った栄養摂取，朝食欠食といった子どもの食生活の乱れが深刻化する現状に対応するため，学校における食育を推進することは喫緊の課題です。

子どもの食を巡る現代的課題として、平均寿命と健康寿命の乖離、食を大切にするところの欠如、豊かな自然や食文化に対する無関心、味覚の低下、食を含む生活習慣の乱れ等があげられています。

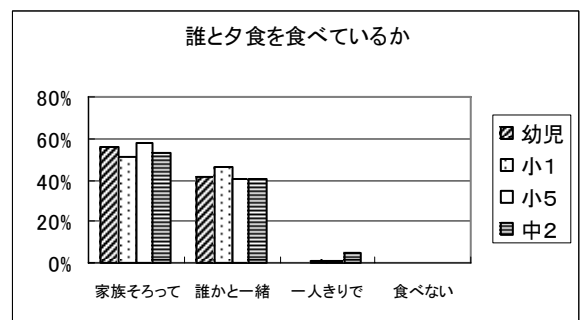
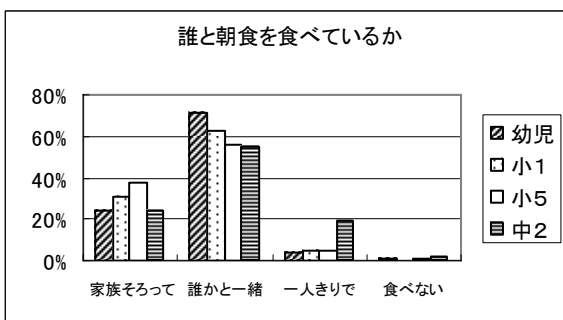
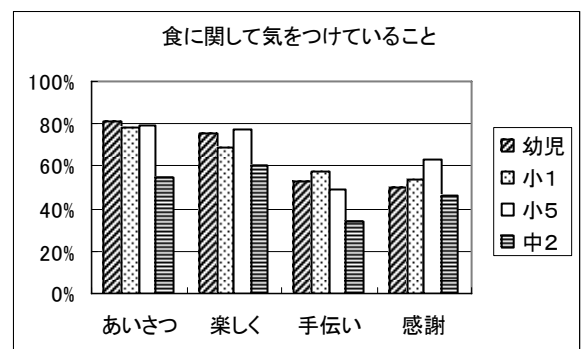
山形県教育委員会では、平成17年9月に「幼児・児童・生徒食生活等実態調査」を実施しましたが、この結果等をもとに、本県の子どもたちの食の課題を整理してみます。

(1) 食と「こころ」

一緒に食えることや食事のための諸活動を行うことによって、社会性を育むことができます。また、自然の恵みをいただいていることや作る人の思いを感じるにより、感謝の心が育ちます。食と「こころ」の成長の問題の関連や家族の会話の必要性について児童生徒が理解し、学校・家庭において楽しい団らんのある食事を工夫して、「こころ」を育てることが必要になっています。

・手伝いや感謝の意識の希薄化と孤食

「幼児・児童・生徒食生活等実態調査」において、「食に関して気をつけていること」として「後片付け等の手伝い」「感謝して食べる」と回答している者の割合は、半分程度にとどまっています。また、食事の様子では、「家族そろっての食事」は、「朝食」より「夕食」の割合が高く、また、一人で食べている者もいます。



・食の楽しさや食事マナーを教えたい

保護者の食に関する意識については、「保護者（自分）の両親に教えてもらったこと」「家庭で伝えたいこと」「学校で学んでほしいこと」として、「食の楽しさ、食事マナー」をあげており、「保護者の食生活に影響を与えているもの」が「父母・祖父母の手料理」であることから、子どもたちが「楽しさやマナー」を身につけるためにも、また、将来、親になりその子どもに伝えていく

ためにも、家庭での食事の役割は大変大きいと考えられます。一方、「学校」や「家庭」で学んでほしいことの中では、回答率の低い項目の中にも、食育のうえで重要であり大切に扱う必要のあるものがあります。

【保護者の食に関する意識など】

保護者の食生活に影響を与えているもの

- ・ 父母の手料理
- ・ 祖父母の手料理
- ・ テレビや雑誌
- ・ 学校給食

※回答率の低い項目

- ・ コンビニエンスストア等の弁当
- ・ 外食料理
- ・ スーパーの惣菜

学校で学んでほしいこと

- ・ 食の楽しさ（団らん）
- ・ 食事と健康の関係
- ・ 食事のマナー（作法）

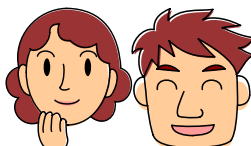
※回答率の低い項目

- ・ 食に関する国際理解
- ・ 基本的な調理技術
- ・ 食料の生産流通

保護者の両親



保護者



子ども



教えてもらったこと

- ・ 食事のマナー（作法）
- ・ 郷土料理、おふくろの味
- ・ 食の楽しさ（団らん）

※回答率の低い項目

- ・ 栄養や食品についての知識
- ・ 基本的な調理技術
- ・ 旬の食べ物

家庭で伝えたいこと

- ・ 食事のマナー（作法）
- ・ 食の楽しさ（団らん）
- ・ 食に関する感謝の心

※回答率の低い項目

- ・ 安全な食品の選び方
- ・ 旬の食べ物
- ・ 基本的な調理技術

食に関して気をつけていること

保護者

- ・ あいさつ
- ・ 箸の持ち方

児童生徒

- ・ あいさつ
- ・ 楽しく食べる

※回答率の低い項目

- ・ よく噛んで食べる
- ・ 食事の手洗い

・「もったいない」を知らない等

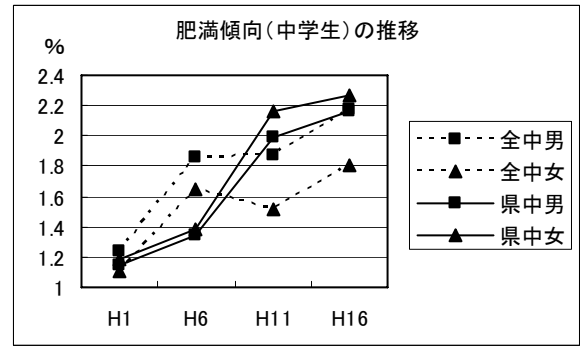
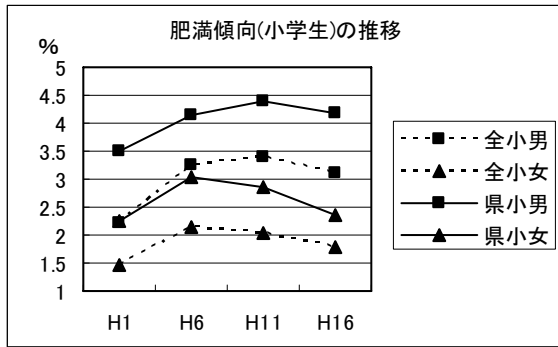
子どもたちの行動からみると、「もったいない」の意識がなく「食べ物を平気で残す」とか、「一緒に食事をしていても、テレビを見ながら食べている」、また「家庭での料理に旬や郷土色がなくなっている」などの指摘もあります。

(2) 食と「からだ」

生命を維持し体の発育・発達に影響を与える多様な食品を食べることや、毎日のパワーの源である朝食を決まった時間にしっかり食べることなど、食事と体の関連に関心を持ち、食品の種類や栄養的な特徴を知ることが必要になっています。

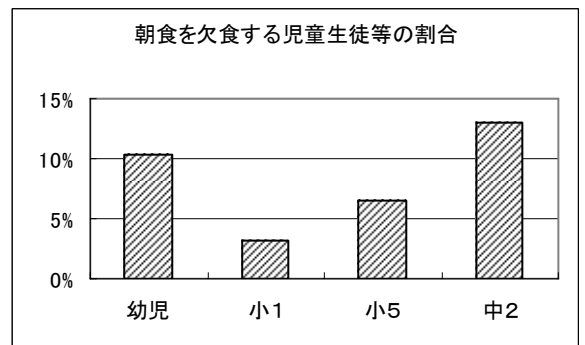
・肥満傾向

本県の肥満傾向の児童生徒（学校医から肥満傾向と判断された者）は、小中学生ともに全国平均を上回り、特に、中学生において増加傾向にあります。（山形県の学校保健の現況：山形県教育委員会から）児童生徒の体は、大型化・早熟化しつつあるものの、基礎体力などは充実していない傾向があることから食生活と運動を含めた生活習慣を改善していく必要があります。



・朝食欠食

「幼児・児童・生徒食生活等実態調査」において、朝食を欠食する者（「欠食」とは「1週間のうち2～3日食べないことがある」「1週間のうち4～5日食べないことがある」「ほとんど食べない」と回答した者をいう。）の割合は、幼児 10.3%、小学1年生 3.1%、小学5年生 6.5%、中学2年生が 13.0%となっています。

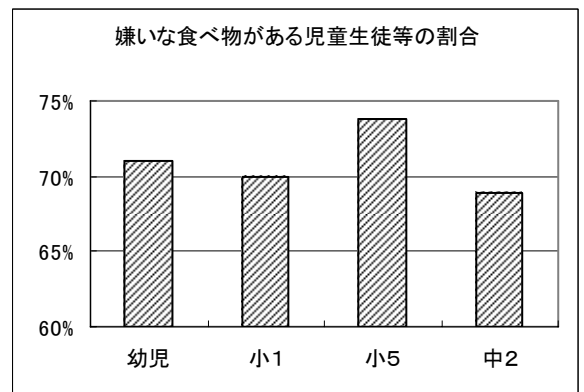


・好き嫌い等

嫌いな食べ物について「ある」と回答している割合は、幼児 71.0%、小学1年生 69.9%、小学5年生 73.8%、中学2年生が 68.9%となっています。嫌いな食べ物として、「野菜」と答えた子どもが全体の 60.3%、「魚介類」 20.2%、「大豆・大豆製品・豆」 13.8%、「海藻」 13.4%となっています。

朝食の内容を食べ物の働きから分けてみると、栄養のバランスよく食べている家庭は、5割程度になります。

また、アレルギー体質の子どもの増加や、「固いものを食べられない」「嚙んでも飲み込めない」「ひとつの食材だけ食べる」といった指摘もあります。



(3) 食と「おこない」

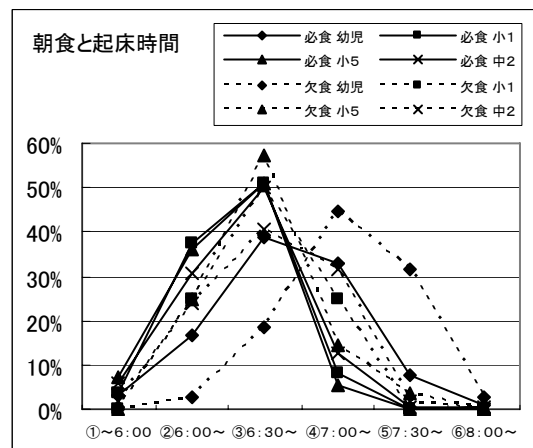
子どもの食に関する行動は、幼児期においては大人の世話を受けることが多く、年齢を重ねていくにしたがって、自分で管理していく割合が高くなります。しかし、子どもたちの生活環境や親の食に対する意識などにより、年齢が高くなっても自己管理ができない子どもも見受けられます。

学校においては、教科・領域における食に関する指導と給食の時間などにおける指導とを有機的に関連づけて実践力を育てるとともに、家庭において食事の手伝いや自ら作るという経験が得られるよう働きかけていく必要があります。

・生活リズムの乱れと朝食欠食

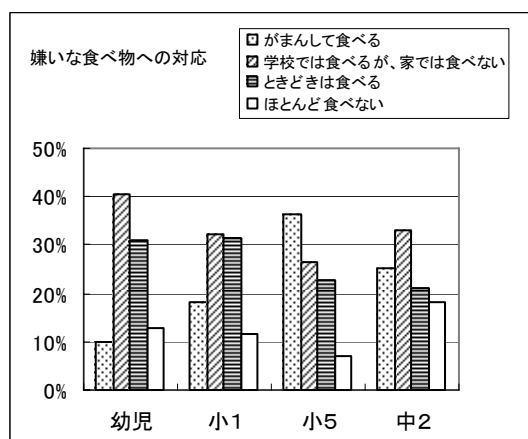
「幼児・児童・生徒食生活等実態調査」では、「朝食を欠食する理由」として、どの年代も「食欲がない」と回答する者が多く、小学5年生、中学2年生には「時間がない」

「いつも食べない」と回答している者もいます。朝食と起床時間については、朝食を必ずとると回答した者は、朝食を欠食すると回答した者より起床時間が早い傾向にあります。大人の生活や子どもの生活が夜型になっていることが、朝食の欠食に影響しているのではないかと思います。



・がまんして食べること

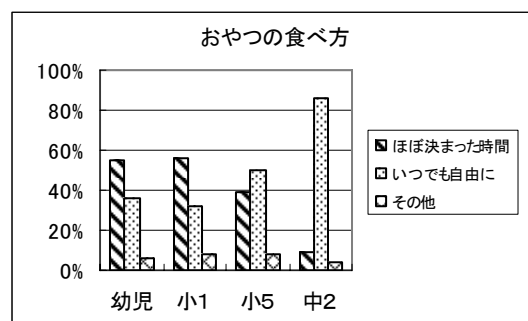
嫌いな食べ物が食事に出たときの対応については、幼児より小学1年生、小学1年生より小学5年生と学年が進むにしたがって、嫌いな食べ物もがまんして食べる割合が高くなりますが、中学2年生になると低くなります。どの年代にも「学校では食べるが、家では食べない」と回答した者が3~4割程度いることから、学校給食の役割の大きさが再認識させられるとともに、親に子どもの好き嫌いを直さない傾向があることも伺えます。



・おやつ（間食）の食べ方

おやつ（間食）を食べる時間については、幼児、小学1年生では「ほぼ決まった時間」との回答が半数を超え、小学5年生、中学2年生では「いつでも自由に」と回答した者が半数を超えています。また、幼児、小学1年生において、「ほとんど毎日食べる」と回答した者が8割程度、「両親」「祖父母」がおやつの内容を決めていると回答した者が、合わせて7割程度となっています。小学5

年生、中学2年生においては「ほとんど毎日食べる」と回答した者が3割程度で、「ほとんど食べない」と回答した者も1~2割程度おり、「自分」でおやつの内容を決めていると回答した者が、小学5年生で6割、中学2年生で8割となっています。



・子ども自身の調理体験

「家族と一緒に料理を作ることが少なくなり、子どもが自分で料理をしなくなった」「食の大切さを知っていながら、ついつい手っ取り早く（調理済み食品等を）食べることを選んでしまう」「親が手本を示すことによって子どもの食体験を多くすることができるのに、やられていないことも多い」などの指摘もあります。

3 「食育」の推進により育てたい山形県の子ども像

山形県では、「知徳体が調和し、いのち輝く人間」（5教振の目標）を目指し、「こころ（豊かな心の育成・社会性の涵養）」「からだ（身体健康維持・増進）」「おこない（自己管理能力の育成）」といった3つの分野を、食育を構想する視座とし、家庭や地域と連携しながら、次のような子どもの育成を目標としてまいります。

食材や自然、働く人々に感謝し、「いただきます」と「もったいない」の心をもつ子ども

野菜栽培などの農業体験を通じ、食材には「いのち」があり、それを「いただく」ことで自分が生かされていることを理解し、食材が育つ自然を大事にすること、食材の生産・流通・調理に関わる人々や食事を用意してくれる保護者に感謝する気持ちを育てることで、好き嫌いや、食べ残しが少なくなると思います。

1日3食を、栄養のバランスを考えながらしっかり食べる子ども

自分の身体を毎日健康に保つために、いつ何をどれだけ食べればよいかを知っていて、またきちんとそれを実践できるようにする必要があります。

周囲と仲良く、楽しく、マナーをわきまえて食べることができる子ども

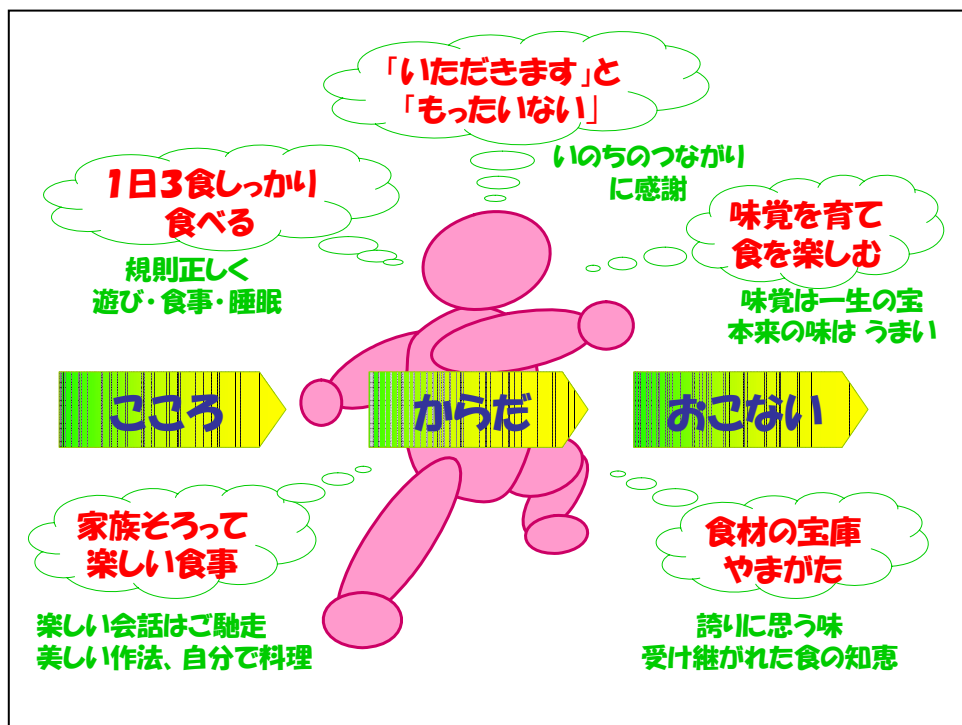
人は社会の中で、周囲の人と様々に関わりながら生活していきます。食事を通じて豊かな人間関係を築くために、他人を思いやった食事のマナーを身につけたいものです。

山形県産の食材と、その本来の味、また調理方法を知っている子ども

豊かな自然に恵まれた山形県が、全国に誇れるすばらしい食材の宝庫であることを知り、その食材の本当のおいしさを知るとともに、自分でも調理が出来るようになることで食に関心をもてば、地域文化の理解や郷土愛を育てていくことにもつながります。

しっかりした味覚をもつ子ども

しっかりした味覚は一生の宝です。おいしいと感じる力を持ち、食材の本当の味がわかることで、食べる楽しさを実感でき、食への関心がわいてきます。



4 子どもの発育・発達段階に応じた「食育」の推進

前述した、「食育」で育てたい「山形県の子ども」の実現のためには、子どもが発育・発達するに
したがって培われるべき個人の資質や能力があります。次の図は、その資質や能力を育むために必
要な体験や知識をイメージ化した一例です。この図では、「食育」を、学んだ知識や体験を資質や
能力として定着させていく「まなびの機会」と捉えています。また、各々の項目には、学校・家庭・
地域の連携が必要になってきます。



(1) 発育・発達段階に応じた食に関する指導内容

上の図に示したような知識や体験を、発育・発達の各時期において身につける具体的事項とし
て例を示したのが別表(12・13頁参照)です。それぞれの項目は、出来る限りその時期までに身
につけ、さらにその後も継続・発展させていくものと考えています。

各時期において特に留意すべき観点等を、以下に示します。

①乳・幼児期

ア 食べる意欲

乳・幼児期は、愛情と安らぎの中で母乳(ミルク)を飲み、離乳食を食べる経験を通して、
食べる意欲という一生を通じての「食」の基礎が作られます。

イ 味覚と生活リズム

さらに食への興味や関心を持ち、味覚が固まるとともに、いろいろな食体験を通じて基本
的な生活リズムが形成されていきます。この時期の取組みは、学童期(小学校)以降の生活
の基盤を養うということからも大切に扱う必要があります。

②学童期（小学校）

ア 興味関心と体験で覚える食の楽しさ

学童期（小学校）には、食材が豊富な山形県だからこそできる農業や調理などの体験学習や食に関わる活動を通して、食べてみたい、作ってみたい、もっと知りたい、そして誰かに伝えたいといったように、食への興味や関心が深まり、自分が理解したことを積極的に試してみようとする力が育っていきます。

イ 周囲との「かかわり」の中で覚える食のすばらしさ

この時期は、食を含む基本的な生活習慣が確立し、社会との関わりを意識し始め、親からの自立を準備し始める時期でもあります。食を通じた家族や友達との関わり、地域や暮らしのつながり、食のすばらしさの実感などにより、食を楽しむ心が育ち、食の世界が広がっていきます。

ウ 学校給食等を通じた味覚の「まなび」

学校給食が始まり、家庭の味とは違った体験をするようになります。学校給食や家庭の食事、行事食等を通して味覚を育て、自分なりの調理方法を学ぶことで、しっかりとした味覚が出来上がっていきます。

エ 食の自己管理の始まり

この時期から、肥満ややせといった将来に影響を及ぼすような健康課題が出てきたり、人によっては生活習慣の乱れが顕在化することもあります。自分の食生活を振り返り、評価し改善できる力や、自分の身体の成長や体調の変化を知り、自分を大切にできる力を育む必要があります。

③思春期（中学校）

ア 食の広がり「まなび」

思春期（中学校）になると、自我の目覚めにより、食についても自立を始める時期になります。また、社会の中で自分の存在を自覚する時期でもあります。中学校では、さまざまな学習を通して、栄養バランスや食料の生産・流通から食卓までのプロセスなど、食に関する幅広い知識を習得していきます。健康や福祉、環境問題や国際理解など、多くの課題との関連のなかで、食の広がりについて学んでいきます。

イ 食に関する知識を基に実践と応用

この時期は心身の発育が顕著であり、部活動等によるスポーツへの取組みが盛んになるほか、進学等に向けた集中的な学習が必要となるなど、習得した知識を応用して自分の健康や食生活に関する課題を見つけ、実践し、自ら評価することにより、よりよい食生活の実現を図っていかねばなりません。

ウ 食を通じた社会との「かかわり」

社会の一員として人のために役立つ活動や一緒に食べる人への気遣いなど、周りの人と関わり、食の文化や環境に積極的に関わることのすばらしさを感じるようになってほしいものです。

④思春期（高等学校）

ア 独り立ちできる食の完成

思春期（高等学校）には、食についての知識もしっかり身につけ、自立可能な社会人として成長していく必要があります。特に、まもなく親元を離れることを意識しながら、これまで蓄えてきた食に関する知識や技術をさらに充実させるとともに、親として次の世代にきちんと伝えられる「食のあり方」を身につけておく必要があります。

イ 口で食べ、目でも味わい、心でいただく食の心

心身ともに健全な「食」を実践していくことで、社会の中でも周囲と協調しながら、よりよい生活を送ることができると思います。

(2) 学校・家庭・地域等の連携のあり方

①学校における食の組織的系統的指導体制の確立

ア 食育に関する学校全体の共通理解

学校における食育を進めていくためには、身近な実生活との関わりの中で、実感を持って知識や技能を習得させるとともに、その知識や技能を実生活において生かしていくことが大切です。また、食の背景に広がる「いのち」のつながりに気づく機会が少なくなり、学校での取組みと合わせて、家庭・地域社会での豊かな食と関わる機会がもてるようなきっかけづくりが求められています。そのため、学校全体で食育の必要性を理解し、共通認識の下に、発達段階にあわせた目標設定と、指導内容を整理体系化し、家庭・地域と連携を図った効果的な食育を行い、子どもたちに豊かな食生活を営む資質や能力を確実に身につけさせる必要があります。

イ 校内の指導体制の確立

意図的、計画的、組織的な食育を一層充実させていくためには、今年度から制度化された栄養教諭等を学校における食育のコーディネーターとして位置付け、学校給食を生きた教材として活用するなど、食育推進の全体構想を策定するほか、学校をあげての推進組織を立ち上げることが必要となります。また、子どもを通じて、積極的に家庭にも広く食の大切さを発信することで、地域全体に食育を浸透させていくことが重要です。

②家庭・地域の役割と学校からの働きかけ

ア 家庭と学校

家庭は、親子のふれあいや家族の団らん等を通して、基本的なしつけがなされたり、社会のルールを身につける場所であり、人間形成が行われる最初の場です。幼児・児童生徒が幼稚園・保育所や学校で体験したことや学んだことを家庭で実践したり、家庭の食卓での話題にしたりすることで、家庭における望ましい食習慣の形成や規則正しい食生活の定着につながっていきます。

学校からは、家庭に対し、食育の年間計画や給食の実施状況等の情報を、積極的に伝えるとともに、親子料理教室や給食試食会、「食のマップ」作り等へ保護者の参加を呼びかけていくことが大切です。

イ 地域と学校

地域は、みんなで子どもを守り育てる大切な共同体です。しかしながら、少子高齢化が

進み活力を失いつつある地域が増えています。山形県は全国と比べて三世代同居率が高く、食文化の伝承は図られやすい環境にあるのですが、十分活用されているとは思えません。子どもにとって高齢者は地域の先生であり、多世代が交流する機会をできるだけ多く設けることで、伝統行事や食文化の継承につながります。また、高齢者の貴重な体験談は、子どもたちや保護者に食の意義をあらためて教えてくれるよい機会になります。

学校は、地域の各種団体や公民館等との緊密な情報交換を行うなど、積極的に連携を図っていく必要があります。また、地域行事に参加できる校内体制づくりも重要です。

5 「いのち輝く子どもたちのために…山形の食育を今から始めよう」

～学校から子どもたちへ、家庭へ、そして地域へ～

山形県は豊かな自然に恵まれ、おいしい食材の宝庫になっているのに加え、全国的にも三世代同居率が高いという特質があります。こうした条件をいかしながら、「こころ」「からだ」「おこない」を視座とし、食育で育てる子ども像を目指して、「山形の食育」を進めていきたいと考えています。

特に、推進していくためには、食育にかかわるすべての人が、それぞれの立場でできることから行動に移すことが大切になります。そこで、山形で食を通して子どもたちを育てていくためのわかりやすい「やまがた子ども食育スローガン」を作成しました。

さあ、始めましょう、やまがたの食育を・・・・・・・・。

やまがた子ども食育スローガン

- 一、「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしよう
- 一、1日3食しっかり食べよう
- 一、家族そろって楽しく食事をしよう
- 一、山形の豊かな食材を知ろう
- 一、しっかりした味覚を育てよう

※次頁に、学校で掲示したり家庭に配布したりする資料（例）を示します。

いのち輝く子どもたちのために…山形の食育を今から始めよう！

山形県教育委員会では、「知徳体が調和し、『いのち』輝く人間の育成」を目指して、山形の人・自然・社会の中で「いのちの教育」としての「食育」を推進してまいります。

「食育」の推進により育てたい山形県の子ども像

- 食材や自然、働く人々に感謝し、「いただきます」と「もったいない」の心をもつ子ども
- 1日3食を、栄養のバランスを考えながらしっかり食べる子ども
- 周囲と仲良く、楽しく、マナーをわきまえて食べることができる子ども
- 山形県産の食材と、その本来の味、また調理方法を知っている子ども
- しっかりした味覚をもつ子ども

やまがた子ども食育スローガン

「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしよう

- 食べ物への感謝の心が育ちます。野菜づくりを体験しよう。
- 食べ物には多くの人々がかかわっています。食べ物のつながりを知ろう。

1日3食しっかり食べよう

- 今日の元気は朝ごはんから。早寝、早起き、みんなで朝ごはんを食べよう。
- 学習や遊び、食事、睡眠などの規則正しい生活をしよう。

家族そろって楽しく食事をしよう

- 楽しい会話は何よりのご馳走。食事の時はテレビを消そう。
- 料理は楽しい。家族で協力して食事をつくって食べよう。

山形の豊かな食材を知ろう

- 山形には誇りに思う味がある。地元でとれるものをできるだけ使おう。
- 昔から受け継がれてきた食の知恵がある。食から山形の文化を探ろう。

しっかりした味覚を育てよう

- 旬の食材はおいしい。おいしいと感じることは、この上ない幸福。
- 本当のおいしさがわかる味覚を育てよう。

「幼児・児童・生徒食生活等実態調査」結果概要

I 調査の概要

1 調査の目的

県内の幼児、児童、生徒及び保護者の食に関する意識や、食生活等の状況を把握することにより、本県の幼稚園、小中学校等における食育の推進に当たり、取り組むべき課題の整理と効果的な方策の検討に資することを目的とする。

2 調査の客体

(1) 調査対象

- ① 幼稚園、保育所の4歳児（3歳児）の保護者
- ② 小学校1年生の保護者
- ③ 小学校5年生の児童及びその保護者
- ④ 中学校2年生の生徒及びその保護者

※ 各1校（園、所）あたり30名程度（男女約半々）

(2) 地区別対象施設

区分	幼稚園	保育所	小学校	中学校	計
村山	1	4	5	5	15
最上		2	2	2	6
置賜	2	1	3	3	9
庄内	3	1	4	4	12
計	6	8	14	14	42

3 調査時期 平成17年9月

4 調査の方法

- (1) 県教育庁スポーツ保健課は、幼稚園、保育所、小中学校に対して、調査票等を配布する。
- (2) 幼稚園、保育所、小中学校は、調査対象世帯を抽出した後、調査票を配布し、回収する。
- (3) 幼稚園、保育所、小中学校は、回収した調査票を県教育庁スポーツ保健課に送付する。

5 調査項目

- (1) 食（食育）に関する意識、知識の調査
- (2) 食生活の実態調査
- (3) 食事マナーの調査
- (4) 嗜好調査
- (5) 健康状態調査

6 調査票回収状況

区 分	調査対象数(人) (A)	有効回答数(人) (B)	有効回答率 (%) (B/A×100)
幼稚園・保育所4(3)歳	420	369	87.9
小学校1年	420	415	98.8
小学校5年	420	416	99.0
中学校2年	420	415	98.8
合 計	1,680	1,615	96.1

Ⅱ 調査結果の概要

1 家族構成

家族構成は、どの年代も三世同居が多い。

「三世同居」・・・幼児 52.4%、小学校1年 41.8%、小学校5年 48.1%、中学校 52.8%

2 生活状況について

(1) 起床

起床時刻については、どの年代も午前6時30分から7時までが最も多い。

「6:30～7:00に起床」・・・幼児 36.3%、小学校1年 43.9%、小学校5年 51.2%、中学校 48.6%

(2) 就寝

就寝時刻については、幼児、小学校は午後9時から10時までが最も多く、中学校は午後10時から11時までが最も多い。午後11時以降に就寝する幼児・児童も見受けられる。

「23:00以降に就寝」・・・幼児 0.5%、小学校1年 0%、小学校5年 1.9%、中学校 43.6%

(3) 朝の目覚め

学年が進むほど、「すっきりと目が覚める」との回答は減少する。

「すっきりと目が覚める」・・・幼児 36.6%、小学校1年 23.6%、小学校5年 17.1%、中学校 7.1%

(4) 排便

「数日でないことがある」との回答は、中学校が最も多い。

「数日でないことがある」・・・幼児 1.6%、小学校1年 5.5%、小学校5年 5.3%、中学校 6.7%

3 健康状態について（小学校5年、中学校のみ調査）

不定愁訴（イライラ、だるい、頭が痛い等）を訴える割合は、小学校より中学校の方が高い。

4 食生活状況について

(1) 朝食の摂取

朝食の欠食率は中学校が最も高く、次いで幼児が高かった。欠食の主な理由はどの年代においても「食欲がない」が多く、小学校5年、中学校では「時間が無い」「いつも食べない」と回答している者もいる。食事内容について、主食となる食品の摂取は、7割強がごはん、2割強がパンであった。また、乳製品については、4割強が摂取している。食品別の摂取状況を食べ物の働きから3つに分類して見た場合、バランスよく食べているのは5割程度であった。

「欠食率」・・・幼児 10.3%、小学校1年 3.1%、小学校5年 6.5%、中学校 13.0%

※ 欠食とは、「1週間のうちに2～3日食べないことがある」「1週間のうち4～5日食べない

ことがある」「ほとんど食べない」と回答した者の合計である。

(2) 食事時間

どの年代も「ほとんど決まった時間に食べる」が最も多く、「あまり決まっていない」との回答は、どの年代においても朝食より夕食のほうが多かった。

(3) 食事形態

家族そろって食事をするのは、どの年代も朝食時より夕食時の割合が高い。1人きりで食事をするのは、朝食・夕食とも中学校が多い。1人きりで食べる主な理由は、どの年代も「家族と食事の時間が合わないから」で、中学校では「1人で食べたいから」と回答した生徒もいる。

(4) おやつ(間食)

学年が上がるほど「毎日食べる」と回答した者は減少している。(幼児 85.7%→中学校 26.9%) おやつの内容を決めているのは、学年が上がるほど、子ども自身との回答が多く(幼児 19.0%→中学校 81.5%)、幼児・小学校1年は両親が決めている家庭が最も多い。おやつを食べるのは、「食べたい時」(いつでも自由に)との回答が中学校で 85.3%と極めて高い。「よく食べるおやつ」は、アイスクリーム、スナック菓子、せんべい、くだものが多い。

(5) 飲み物

一番多く飲まれていたのは、麦茶・ウーロン茶・お茶であった。

(6) 夜食

夜食を食べるのは中学生が最も多い。

「夜食を食べる」・幼児 11.7%、小学校1年 10.1%、小学校5年 18.9%、中学校 27.9%

※ 夜食を食べるとは、「ほとんど毎日食べる」「週に4～5日は食べる」「週に2～3日は食べる」と回答した者の合計である。

5 嗜好について

約7割の幼児・児童・生徒に嫌いなものがあり、嫌いなものとして野菜、魚介類、大豆・大豆製品・豆、海藻とした回答が多かった。嫌いなものが出たときは、幼児、小学校1年、小学校5年と次第にがまんして食べる傾向が強くなるが、中学校になると、逆に食べなくなる。また、幼稚園・保育所・学校では食べるが家では食べないとの回答も、幼児、小学校1年、中学校に多く見受けられた。

6 食に関する意識及びマナーについて

(1) 食に関して気をつけている項目について

「食に関して気をつけていること」として高い割合で選んでいる項目は、幼児保護者では「『いただきます』などのあいさつ」81.3%、「お菓子の食べすぎ」76.7%、「好き嫌いをしない」「楽しく食べる」75.6%、小学校1年生保護者では「はしの持ち方」83.6%、「お菓子の食べすぎ」76.6%、「好き嫌いをしない」74.5%、小学校5年生本人では「『いただきます』などのあいさつ」79.3%、「楽しく食べる」77.2%、「塩辛いものの食べすぎ」69.7%、中学生本人では「楽しく食べる」60.7%、「残さず食べる」59.5%、「お菓子の食べすぎ」58.1%となっている。また、気をつけている割合が5割を下回っている項目は、幼児保護者では「よく噛んで食べさせる」「食事前の手洗い」「作ってくれた人に感謝して食べさせる」、小学校1年生保護者では「よく噛んで食べさせる」、小学校5年生本人では「好き嫌いをしない」「栄養のバランス」「はしの持ち方」「後片付け等の手伝い」「野菜をたくさん食べる」、中学生本人では「栄養のバランス」「よく噛んで食べる」「後片付け等の手

伝い」「はしの持ち方」「多種類の食品を食べる」「好き嫌いをしない」「野菜をたくさん食べる」「作ってくれた人に感謝して食べる」となっている。

(2) 家庭での献立

献立を決める時に気をつけていることは、どの年代も「家族の嗜好にあうもの」、「栄養のバランス」、「旬の食材を使用する」との回答が多かった。

(3) 家庭での調理済み食品やインスタント食品等の使用について

約8割の家庭が週に1日程度以上使用しており、よく使用する主な理由は、どの年代においても「調理時間が短縮できるから」が8割強と最も多かった。

(4) 家庭での家族の好き嫌いの有無とその対応について

約7割の家庭で、家族の中に好き嫌いのある者がいる。なお、好き嫌いへの対応は、7割弱の保護者が嫌いなものを無くすように家庭で努力しているが、嫌いなものは使用しないという家庭も10%程度ある。

7 保護者の食育に関する意識・知識

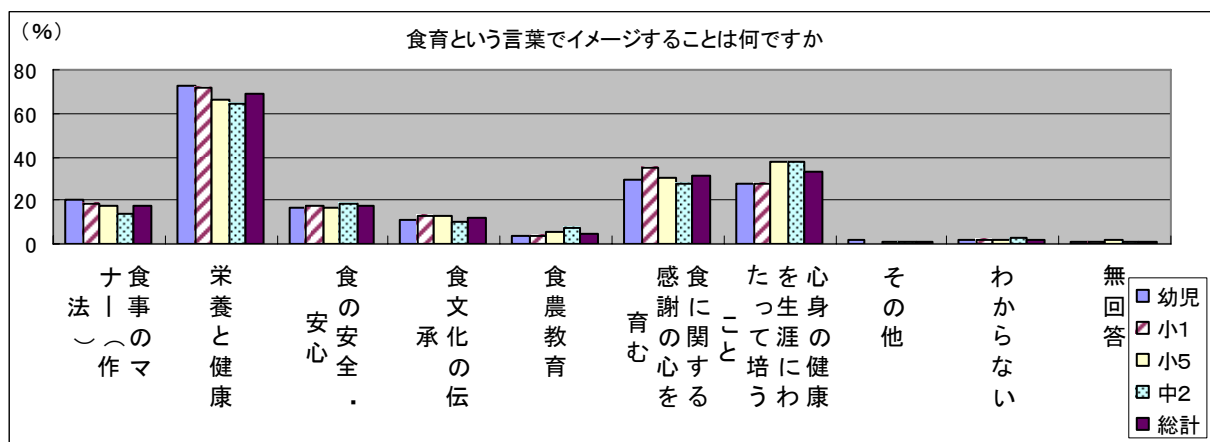
(1) 食育という言葉の認識

7割から8割程度の保護者が食育という言葉を知っている。

認識あり・・幼児 72.6%、小学校1年 82.2%、小学校5年 78.8%、中学校 68.0%

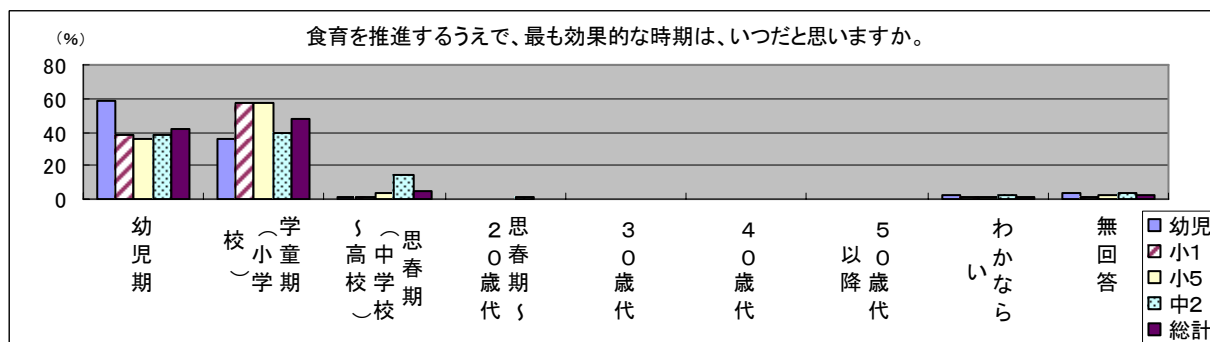
(2) 食育という言葉でイメージすること

どの学年の保護者も7割程度が「栄養と健康」と回答し、次いで3割程度の保護者が「食に関する感謝の心を育む」「心身の健康を生涯にわたって培うこと」と回答している。



(3) 食育を推進するうえで、最も効果的な時期

全体で幼児期 42.2%、学童期（小学校）47.8%、思春期（中学校～高校）5.2%と回答している。

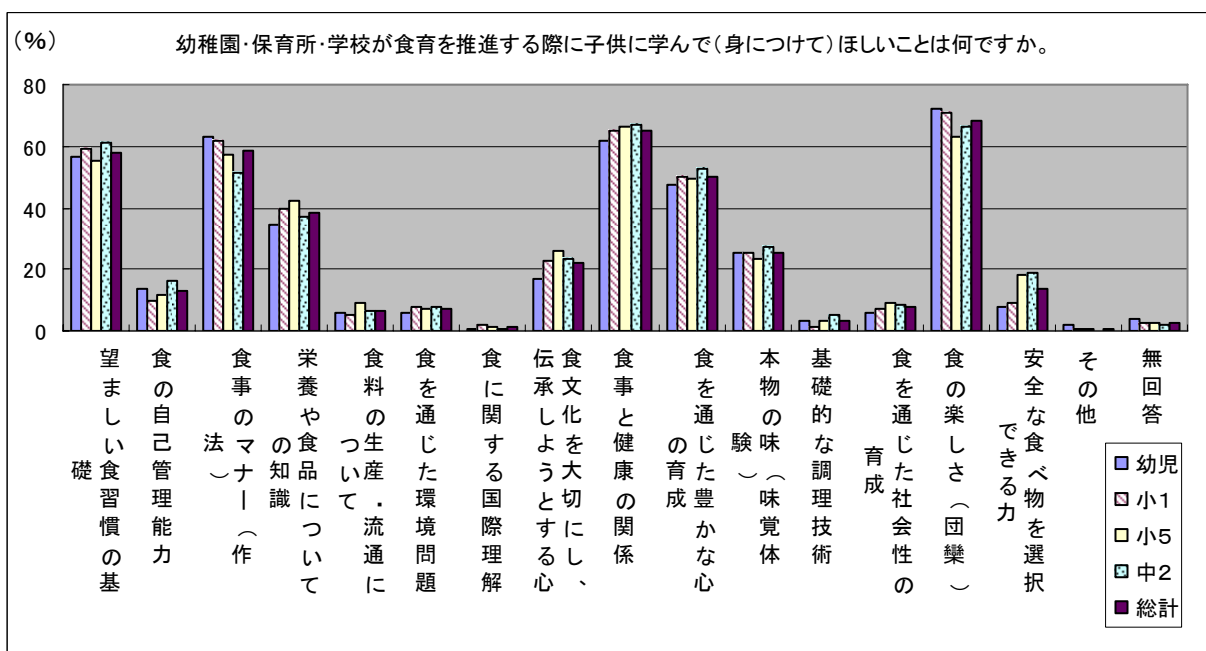


(4) 学校等における食育の必要性

幼児保護者 90.0%、小学校1年生保護者 91.3%、小学校5年生保護者 87.5%、中学校保護者 83.9%が学校等における食育が必要と考えている。

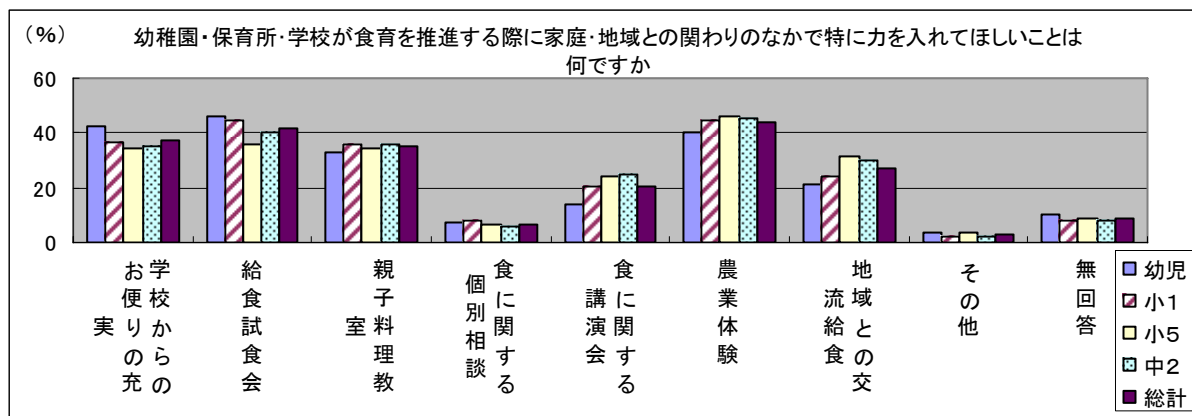
(5) 学校等で食育を推進する際に、子どもに学んでほしいこと

幼児保護者では「食の楽しさ（団欒）」72.3%、「食事のマナー（作法）」63.3%、「食事と健康の関係」62.0%、小学校1年生保護者では「食の楽しさ（団欒）」71.0%、「食事と健康の関係」64.9%「食事のマナー（作法）」62.0%で、小学校5年生保護者では「食事と健康の関係」66.5%「食の楽しさ（団欒）」62.9%、「食事のマナー（作法）」57.4%で、中学生保護者では「食事と健康の関係」66.7%「食の楽しさ（団欒）」66.1%、「望ましい食習慣の基礎」60.9%となっている。



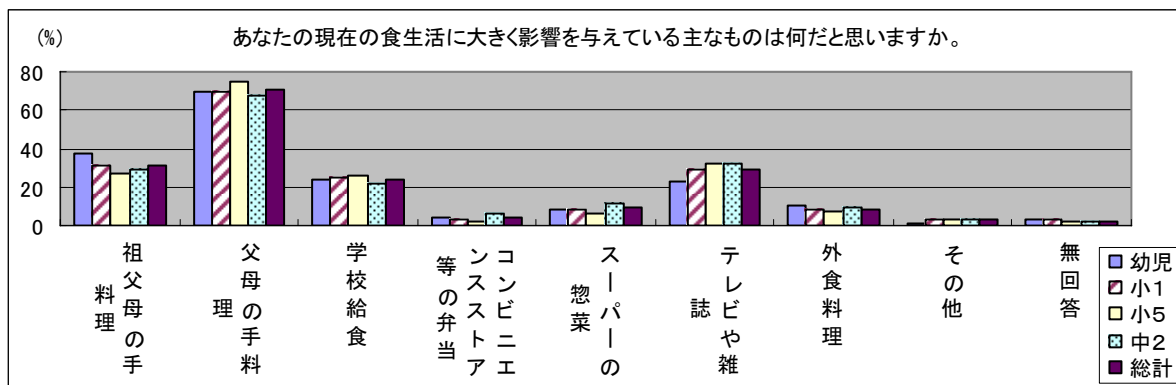
(6) 学校等で食育を推進する際に、家庭と地域との関わりの中で特に力をいれてほしい項目

幼児、小学校1年で高い回答率だったのは、「給食試食会」「農業体験」「学校からのおたより」の順であった。小学校5年・中学校では、「農業体験」「給食試食会」「親子料理教室」「学校からのおたより」の順であった。



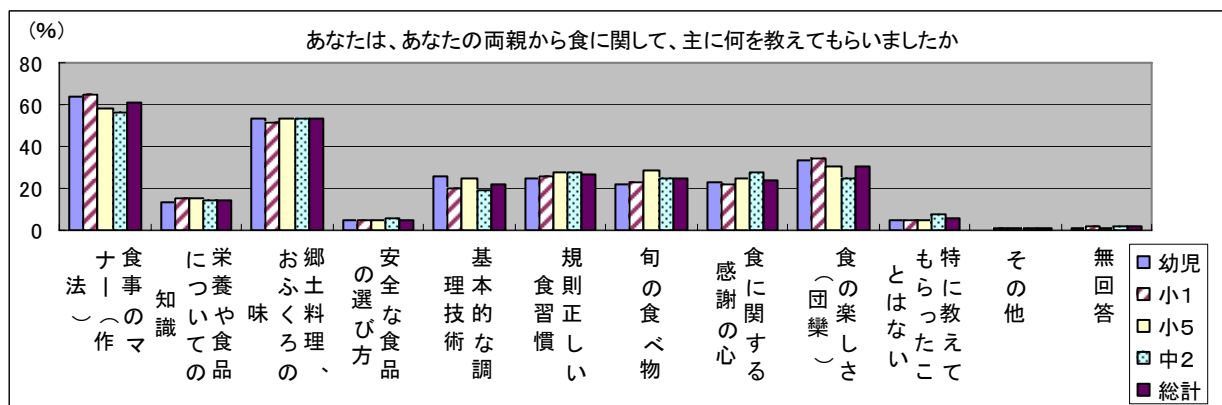
(7) 保護者の食生活に大きく影響を与えているもの

どの学年も7割程度の保護者が「父母の手料理」、2～3割程度の保護者が「祖父母の手料理」「テレビや雑誌」「学校給食」と回答している。



(8) 保護者が（自分の）両親から食に関して教えてもらったこと

どの学年も6割程度の保護者が「食事マナー（作法）」と回答し、5割程度の保護者が「郷土料理、おふくろの味」、3割程度の保護者が「食の楽しさ（団欒）」と回答している。



(9) 家庭で食に関して子どもに伝えたいもの

どの学年の保護者も6～7割程度が「食事のマナー（作法）」と回答し、次いで「食の楽しさ（団欒）」、「食に関する感謝の心」、「規則正しい食習慣」、「郷土料理、おふくろの味」の順となっている。

