

# 食育実践者向け 手引き書

豊かなこころを育むために



近畿農政局 消費・安全部 消費生活課

## はじめに

近年、私たちの食生活は、ライフスタイルの多様化などに伴って、大きく変化してきました。その中で食を大切にする心や優れた食文化が失われつつあり、肥満や生活習慣病の増加といった問題も生じています。さらに、我が国の食料自給率は主要先進国の中で最低レベルにあり、私たちの食は海外に大きく依存する状況になっています。また、私たちの食生活は豊かになる反面、食品の安全性に関わる問題が発生しており、私たち一人ひとりが食について関心を持つ必要があります。

これらに対する抜本的な対策として、食に関する知識と食を選択する力を習得し、健全な食生活を実践できる人間を育てる食育を国民運動として推進するため、平成17年6月に食育基本法が制定されました。私たち一人ひとりが、自分や家族の問題として食生活を見つめ直し、家庭、学校、保育所、地域その他の社会のあらゆる分野における食育の活動に参加・協力することが期待されています。

近畿農政局では、地域の特性を踏まえた食育推進の具体的方策等を協議するため、平成15年7月に学識経験者、消費者、生産者、食品事業者等の食に携わる専門家等から構成される「近畿地域食育推進協議会」を設置し、様々な検討を行ってまいりました。

この手引き書は、近畿地域食育推進協議会におけるこれまでの検討をとりまとめた「近畿地域食育推進協議会検討報告書」から食育実践者の参考となる内容を抜粋し、編集したものです。

それぞれの地域で食育活動を実践される方々に、ご活用していただければ幸いです。

平成18年3月

近畿農政局 消費・安全部 消費生活課

## ～ 目 次 ～

はじめに	1
<b>1 食育の歴史</b>	<b>4</b>
(1) 言葉	
(2) 家庭や地域の役割	
<b>2 食育で身につけたい知識と能力</b>	
(1) 「食」に関する知識	5
(2) 「食」に関する能力	6
<b>3 食をめぐる状況</b>	
(1) 国民の食生活・健康・栄養の変化	7
(2) 食生活の変化と食料自給率	8
<b>4 食育推進に当たっての視点</b>	
(1) 体験学習の重要性	9
(事例 小学校での総合的な食育 年間を通した食の学習)	
(2) 食育実践の主眼	10
(事例 小学校での総合的な食育 経験で得られた知識と技能)	
(3) 農林水産現場での体験活動	11
(事例 体験活動による地域での3世代交流 生産者と消費者の交流)	
(4) 子どもが自分で調理することが持つ意義	12
(事例 子ども達が調理にチャレンジ)	
(5) 生き物の命を食することへの感謝の心の育成	13
(事例 子ども達が、稲を観察する時に見るべきポイント)	
(6) 食品と栄養、食事摂取量	14
(7) 地域における食生活改善	15
(事例 保健行政としての食育の取り組み)	
(8) 食文化の継承	17
(事例 地域ボランティアによる食育の取り組み 食生活改善推進員による食育の取り組み)	
(9) 食事を通じた家族のコミュニケーション	19
(事例 社会福祉協議会が地域で行う食育の取り組み)	
(10) 地産地消	21
(事例 地域と農業を結びつける地域通貨)	
(11) 食品廃棄物のリサイクル	22
(事例 小学校でのリサイクル教育)	

## 5 その他の事例紹介

・ 生活協同組合の食育活動	23
・ 食品スーパーの食育活動	25
・ 心と体をはぐくむ保育園給食	26
・ 伝統的な農産物の食育への活用	27
・ 見て！聞いて！触って！五感で食と農を体感	28
・ 地域農家の食育への関わり	29
・ 地域の生活研究グループの食育活動	30
・ 関係者が一体となった地産地消と食と農のまちづくり	31
・ 森林フィールド体験活動	32
・ 食品等の品質や安全性を実験で確認	32
・ 管理栄養士を目指す大学生が小学生とともに食と農を学習	33
・ パソコンを利用した食生活診断	33
・ 大学と小学校の連携による食育活動	34
・ 大学生に朝食を提供する研究	34
・ パペット“けんちゃん・こうちゃん”の楽しい健康教育	35
・ おひさまのパワーたべものカードで楽しく食育を	36
・ 食育資材の貸し出し、データの提供	37
・ 旬と地産地消を小学生に伝えるイラスト入り小冊子	38
・ かるたで食育を楽しく学ぼう	38
・ 食育に関する参考図書	39
・ 参考ホームページ	40

表紙写真

京都市立京極小学校

亀岡生涯学習市民大学 神戸市立榎野台小学校 京都市立京極小学校

同志社女子大学公衆栄養学研究室 那賀町有機実践グループ