












食育の考え方

(平成 22 年版「食育白書」(内閣府) から抜粋)

| 理念 | 分野 | 望まれる日常の行為・態様 | 涵養(例) | 是正対象 | 主な関連施策等 |
|--|--|--|--|---|--|
| 豊かな人間形成(知育・徳育・体育の基礎) 食にかかると人間形成 心身の健康の増進 | 食を通じたコミュニケーション  | <ul style="list-style-type: none"> ○食卓を囲む家族の団らん ○食の楽しさの実感 ○地域での共食 | <ul style="list-style-type: none"> ○精神的豊かさ | <ul style="list-style-type: none"> ○孤食 ○獨食 | (共食の場づくり) |
| | 食に関する基本所作  | <ul style="list-style-type: none"> ○正しいマナー・作法による食事 食事のマナー(姿勢、順序等) 配膳、箸等 ○食前食後の挨拶習慣 {「いただきます」 「ごちそうさま」} | <ul style="list-style-type: none"> ○規範遵守意識 |  | <ul style="list-style-type: none"> ○親子で参加する料理教室 ○食事についての望ましい習慣を学ぶ機会の提供 |
| | 自然の恩恵等への感謝、 環境との調和  | <ul style="list-style-type: none"> ○地場産の食材等を利用した食事の摂取・提供(地産地消) ○環境に配慮した食料の生産消費(食材の適量の購入等) ○調理の実践、体験 | <ul style="list-style-type: none"> ○自然の恩恵(動植物の命を含む)、生産者等への感謝の念 ○「もったいない」精神 ○豊かな味覚 | <ul style="list-style-type: none"> ○食べ残し ○安易な食材の廃棄 ○偏食 | <ul style="list-style-type: none"> ○消費者と生産者の交流 ○食に関する様々な体験活動(教育ファーム等) ○農林水産物の地域内消費の促進 |
| | 食文化  | <ul style="list-style-type: none"> ○郷土料理、行事食による食事 | <ul style="list-style-type: none"> ○食文化、伝統に関する歴史観等 |  | <ul style="list-style-type: none"> ○普及啓発 ほか |
| | 食料事情ほか  | <ul style="list-style-type: none"> ○世界の食料事情や我が国の食料問題への関心 | <ul style="list-style-type: none"> ○食に関する国際感覚 ○食料問題に関する意識 | | |
| | 食品の安全性  | <ul style="list-style-type: none"> ○科学に基づく食品の安全性に関する理解 | <ul style="list-style-type: none"> ○食品の安全性に関する意識 | | <ul style="list-style-type: none"> ○食に関する幅広い情報提供 ○意見交換(リスクコミュニケーション) |
| | 食生活・栄養のバランス  | <ul style="list-style-type: none"> ○食材、調理方法の適切な選択による調理 ○中食の適切な選択 ○外食での適切な選択 ○日本型食生活の実践 | <ul style="list-style-type: none"> ○栄養のバランスに関する食の判断力、選択力 | <ul style="list-style-type: none"> ○肥満、メタボリックシンドローム ○過度の痩身志向 ○偏食 ○フードファティズム | <ul style="list-style-type: none"> ○健全な食生活に関する指針の活用 ○栄養成分表示など |
| | 食生活リズム  | <ul style="list-style-type: none"> ○規則正しい食生活リズム {毎朝食の摂取、 間食・夜食の抑制} ○口腔衛生 | <ul style="list-style-type: none"> ○健全な生活リズム |  | <ul style="list-style-type: none"> ○食事についての望ましい習慣を学ぶ機会の提供 {「早寝早起き朝ごはん」 運動の推進 (8020 運動の実践)} |