

龍郷町食育推進計画(第2次)



平成31年3月 龍郷町



目 次

1	計画の策定にあたって・・・・・・・・・・・・・・・・P	1
	(1) 計画策定の趣旨	
	(2) 計画の位置付け	
	(3) 計画の期間	
2	「食」を取り巻く現状と課題・・・・・・・・P	2
3	基本理念と推進目標・方向性・・・・・・・・P	4
4	龍郷町の食育推進活動・・・・・・・・P	5
5	数値目標・・・・・・・・P	9
6	実施主体と連携一覧・・・・・・・・P	10
7	資料	
	7-1 各種団体の食に関する取組と課題・・・P	11
	7-2 食育年間計画<保育所>・・・・・・・・P	14

1 計画の策定にあたって

(1) 計画策定の趣旨

「食」は私たちが生きていく上で基本的な営みの一つであり、健康な生活を送るために健全な食生活は必要不可欠なものです。私たちの食生活は、これまで、米を中心として畜産物、水産物、野菜、果実等が、バランスよく加わった健康的なものでした。ところが、めまぐるしい社会経済情勢の変遷の中、私たちを取り巻く食環境も大きく変わり、様々な問題を抱えてきています。

- ①「食」を大切に作る心の欠如
- ②栄養バランスの偏った食事や不規則な食事の増加
- ③肥満をはじめとした生活習慣病の増加
- ④食料自給率の低下
- ⑤伝統的な郷土料理や食文化の喪失

などです。

こうした状況に対応するため、国は、平成17年6月に食育基本法を制定し、平成18年3月に「食育推進基本計画」が策定されました。鹿児島県においても、地産地消を基本とした健康で豊かな食生活の実現をめざして「かごしまの“食”交流推進計画」が策定されました。

これまで、本町においても、保健福祉や農林水産、教育をはじめとする様々な分野において、「食」に関する各種イベント等を実施してきましたが、食育基本法の制定や食育基本計画の策定等の趣旨を踏まえ、改めて町民一人ひとりが食の大切さを見直し、健全な食生活を実践することにより、豊かな人間性を育む食育の推進が求められています。

そのため、行政のみならず、家庭・保育所・学校・地域・社会における食にかかわる人々が相互に連携・協働し、龍郷町の地域性や実情に即した食育に関する施策を総合的かつ計画的に推進していくための指針として「龍郷町食育推進計画（第2次）」を策定します。

(2) 計画の位置付け

この計画は、「食育基本法」（平成17年7月15日施行）、県の「かごしまの“食”交流推進計画」を参考に作成し、龍郷町地産地消推進計画として位置付けるものです。

(3) 計画の期間

この計画の期間は、平成30年度から34年度までの5年間とします。

ただし、社会情勢等の変化により、計画期間内においても必要に応じて見直しの検討を行うものとします。

2 「食」を取り巻く現状と課題

(1) 我が国の「食」を取り巻く現状と課題

① 「食」を大切にする心の欠如

世界の食料事情は、現在でも多くの人々が飢餓や栄養不足で苦しんでいることを始めとして楽観視できない状況にある。しかし日本では食品産業や家庭において食べ残しや食品の廃棄を大量に発生させ、「食」を大切にする意識の希薄化が進んでいる。このような厳しい状況を理解して「もったいない」という精神で、食事ができることに感謝の念を持てるようになることが大切である。また、自然の恩恵の上に食料生産が成り立っていること、食という行為は動植物の命を受け継ぐことであること、食生活は生産者をはじめ多くの人々の苦労や努力に支えられていることが実感しにくい状況にあるので、様々な体験活動や適切な情報発信等を通して、自然に感謝の念や理解が深まっていくよう配慮した施策が必要である。

② 栄養バランスの偏った食事や不規則な食事の増加

近年、健全な食生活の実現に欠かせない食に関する知識や判断力の低下を要因として、脂質の過剰摂取や野菜の摂取不足、朝食の欠食など栄養バランスの偏った食事や不規則な食事が増加している。食の外部化が進展し、簡便化志向が高まり、様々な種類の食材が多様な形で加工・提供されるようになってきていることから、自分の食生活を自分で管理できるだけの食に関する正確な知識や判断力を一人一人が備えるべき必要性が従来以上に高まっている。

③ 肥満をはじめとした生活習慣病の増加

我が国では生活習慣病が死亡原因の上位を占めている。特に糖尿病は増加傾向にあり、内臓脂肪症候群（メタリックソドーム）も多くみられる。このため生活習慣の改善が重要な課題でありその中でも食生活の改善は極めて重要である。

④ 食料自給率の低下

戦後の高度成長により国民の生活水準が著しく向上し、かつての食糧難と言われた時代から、食べ残しや食品廃棄物の増大が問題となるようないわゆる「飽食」の時代を迎えた。一方、食料は海外に大きく依存し、我が国の食料自給率は先進国中最低の水準となっており、食料自給率の向上が急務となっている。

⑤ 伝統的な郷土料理や食文化の喪失

食の多様化が進む一方で、地域の伝統的な食文化が失われつつある。個性あふれる地域社会の活性化等の観点から、地域の気候風土と結びついた伝統ある優れた食文化をいかしていくことが重要である。

(2) 龍郷町の「食」を取り巻く現状と課題

本計画を策定するにあたり、町民の食生活の現状や意識を把握するために平成29年2月に行われた町民フェアへの参加者のうち20代から70代までの222名を対象とした「食育に関するアンケート」を実施したところ、次のような結果がみられた。

① 食育への関心や食生活について

「あなたは、食育に関心がありますか」という問いに対し、「ある」が80%、「ない」・「どちらでもない」があわせて20%という結果だった。国の目標値では食育に関心のある国民の割合が90%以上とされており、さらに食育について周知していく必要がある。

また、「あなたは、バランス等に配慮した食生活を過ごしていますか」の問いに対して、「はい」が55%、「いいえ」・「どちらでもない」があわせて45%という結果だった。バランスのとれた食生活を送ることができる町民の割合もまだ低いようである。

② 食品購入時について

「あなたは、食品購入時、食品表示についてかなり注意をしていますか」の問いに対し、「はい」が54%、「いいえ」・「どちらでもない」があわせて46%という結果だった。また「あなたは、食品購入時に、地産地消を意識して積極的に購入していますか」の問いに対し、「はい」が61%、「いいえ」・「どちらでもない」があわせて39%という結果だった。食品の安全性に関する知識を身につけて食品表示にもっと関心を持ってもらい、地産地消をより推進していく必要がある。

日本の「食」を取り巻く現状と同じようなことは、龍郷町でも例外なく起きてきている。アンケートの結果からうかがえる現状とあわせて、食育のさらなる推進が求められる。

3 基本理念と推進目標・方向性

〈基本理念〉

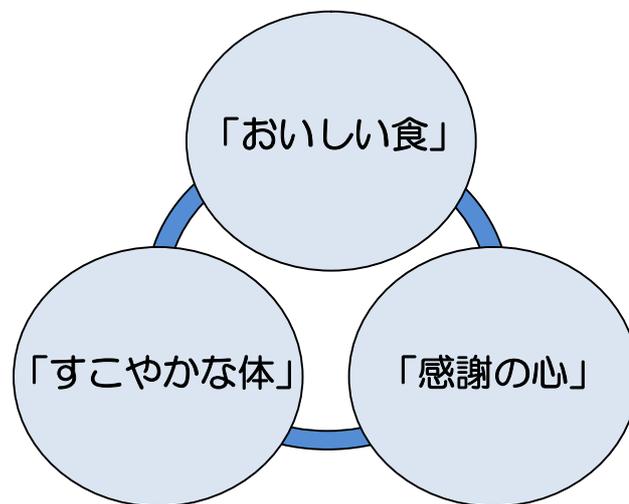
「食べることは生きること」

町民一人ひとりが、心身の健康の増進と豊かな人間形成のために、食に関する知識や食を選択する力を身につけて健康で豊かな食生活をおくることができるように、家庭・保育所・学校・地域・社会などが相互に連携し、食育を推進します。

〈推進目標〉

「おいしい食」・「すこやかな体」・「感謝の心」

- ① 食に関する知識や理解を深め、実践できる。
- ② 健康な体で自立した生活を実践できる。
- ③ 地域の食文化や家庭の食事を大切にし、感謝の心をもつことができる。



〈方向性〉

地域や家庭で、様々な体験活動等を通して「食」への理解を深め、健康で心豊かな生活を送ることができるように食育を推進する。

4 龍郷町の食育推進活動

(1) 基本的な考え方

家庭で取り組むこと

- ☆ 1日3食規則正しい食事をする。(生活習慣病予防)
 - ・ 早寝早起き朝ご飯
 - ・ 夜寝る前の間食はやめましょう。
 - ・ 早食いをしないで、よく噛んでたべましょう。
- ☆ 毎食バランスのとれた食事を取りましょう。
 - ・ 主食、主菜、副菜は、3：1：2の割合で。
- ☆ 食を楽しむ
 - ・ 家族と一緒に食事をする事で“孤食”を防ぐ。
 - ・ 食について話す機会を増やしましょう。
 - ・ 食事のマナーをみにつけましょう。
- ☆ 楽しく作っておいしく食べる
 - ・ 旬の食材を使って家族で食事を作りましょう。
 - ・ 家族の食事の中に郷土料理や地域の食材を取り入れよう。
 - ・ 次世代で交流をしましょう。
- ☆ 感謝の気持ちを持つ
 - ・ いただきますとごちそうさまの挨拶はしっかりとしましょう。
 - ・ 好き嫌いをせず、なんでも食べられる子どもになりましょう。

「町・関係機関」で取り組むこと

- ☆ 栄養に関する健康教室や健康相談を通して、食に関する知識の普及と住民の健康の健康維持を図る。また、生活習慣病について、バランスのとれた食事について調理実習などを行い学ぶ機会の提供をする。
- ☆ 生活習慣病及び生活習慣改善のため、食生活に関する保健指導を実施する。
- ☆ 学校をとおして子どもが食に関する正しい知識を学ぶため児童生徒とその保護者に向けた食に関する指導や情報を提供する。
- ☆ 食生活改善推進員の地域における取組を支援する。
- ☆ 健康まつりの開催。
- ☆ 地場産農水産物の活用促進・理解促進。
- ☆ 郷土料理の伝承。
- ☆ 生活研究グループの地域における取組を支援する。

(2) 各課の具体的取組

《保健福祉課》 年代に応じた食育の推進

子育て期

○豊かな人間性を育み、健全な心と身体を培うためには、「食」が重要である。子どもの頃からの望ましい食生活の定着にむけ、食育の5つの力（①食べ物を選ぶ力②食べ物の味が分かる力③料理ができる力④食べ物の命を感じる力⑤元気な体が分かる力）を身につける取組を乳幼児検診、子育てサークル及び保育所や小中学校、地域をとおして子どもの発達段階に応じ保護者や関係者とともに進めていく。

○学校や地域で、地場産物や長寿食材を使った郷土料理の伝承を行う。食生活改善推進員と行政管理栄養士が連携をとりレシピの普及などにも努める。

働き盛り期（19～64歳）

○特定健診の受診率向上に努め、住民の生活習慣病の予防についての意識を高めるための講話や栄養指導を行う。

○保健事業の中で料理教室や運動教室を通し、身近な食材を使った生活習慣病予防の為の栄養指導や調理実習の取組をしていく。メタボリックシンドロームの方へは、保健師や看護師、管理栄養士で個別に指導を行い健康な体づくりを推進する。

いきいき長寿期

○加齢に伴い、身体機能の低下や感受性の低下、咀嚼力や嚥下の低下が低栄養の問題になりやすい。栄養の過不足が老化や病気の進行を進めるので、低栄養予防を心がけ健康長寿を目指す。高齢者は、家族構成や生活環境の変化に栄養状態が左右されるので地域での「食」とおした交流の場づくりを提供していき、いつまでも口からおいしく食べられるようにするための支援をする。



高齢者低栄養教室

(食生活改善推進員による地域参加型)



子どもの料理教室

(地場産の食材を使った調理実習)



町民フェアでの減塩味噌汁試食

(試食型減塩のすすめ)



健康まつりでの食育講演会 和食のすすめ

(柏原ゆきよ氏の講話は、食と心を育む)



特定保健指導集団教室の講話

(管理栄養士による生活習慣病予防の食事)

《教育委員会・給食センター》

- 学校給食センター施設設備の充実
充実した内容の給食が衛生的に提供できるように、学校給食センターの施設設備の充実を図る。
- 給食への地場産物活用の促進と地産地消体制の整備
地場産物を取り入れた献立の工夫をし、生産農家や納入業者と連携を取り、地場産物の種類や使用量を増やせるように体制を整える。
- 学校との連携
栄養教諭による「食」に関する指導の訪問指導の充実を図る。また、献立内容についての資料や食育に関する資料等の提供を行う。
- 家庭との連携
献立表で給食に使用している地場産物の紹介を行う。
学校保健委員会や、家庭教育学級で保護者へ講話を行う。



アラセツの献立
(赤飯・ミキ)

《小中学校》

- 「食」に関する指導の全体計画や年間指導計画の作成
- 給食や各教科、学級活動の時間での指導
毎日の給食時における給食指導、関連する各教科・学級活動における「食」に関する指導を進める。
- 栄養教諭による「食」に関する指導訪問指導の実施
栄養教諭と連携をとり、「食」に関する指導の充実を図る。
- 試食会、地域の方や親子のふれあい給食、全校や異学年交流給食などの実施
各学校ごとに計画して実施する。
- 全国学校給食週間中に各種行事の実施
給食センターから配布された資料を活用したり、栄養教諭が訪問する学校は連携をとって指導を行う。また各学校ごとに各種行事を実施する。
- 学校農園の取り組み
各学校で学校農園の取り組みを行う。
- 「弁当の日」の実施
竹下和男先生が提唱されている子どもが弁当作りに関わる「弁当の日」を、町内数校において設定し、食育を実施していく。



栄養教諭による「食」に関する指導訪問指導



「弁当の日」の実施

≪農林水産課≫

龍郷町ならではの多彩な食文化と新鮮な農林水産物を活かし、地産地消を基本とした健康で豊かな食生活実現を目指すため、大島地区「かごしまの“食”交流推進協議会」や関係機関・団体と連携しながら、地域全体として「食育・地産地消」推進に取り組む。

○ 食育・地産地消の推進

町民フェア等の各種イベント開催や物産展参加により地場農林水産物及び加工品の消費拡大を図る。

また、食育に伴った地産地消の推進を行うことで、食・農に対する知識を深め、食の選択力の向上を目指す。

町民の多様な農林水産業の体験活動等を支援する。

生活研究グループ等が実施する食の伝承講座や地域素材を活用した特産品の開発を支援する。

○ 給食への地場産物活用の促進と地産地消体制の整備

町給食センターや保育所など各給食施設への地場産物活用を推進するため生産者の育成や連携を図る。また、町全体の農産物及び加工品等を把握し、栽培・加工技術の向上を図ることにより、安定的に出荷できる体制づくりを確立する。

○ 直売所等における地場産農産物の利用促進

直売所等を活用し、広く町民から加工品・野菜等の販売品を募り、生産者の顔が見える、安心安全な作物の供給拠点づくりを目指す。



町民フェアでの農産物販売



食の伝承講座



龍郷町島育ち産業館（加工施設・直売所）

5 数値目標

食育を町全体で推進するためには、多くの関係者の理解のもと、共通の目標を掲げその達成を目指して取り組むことが有効です。その成果や達成の状況を、客観的な指標により把握する必要があるため、定量的な目標値を下記のとおり設定します。

	項 目		現状値 29年度	目標年度 34年度
①	食育に関心のある町民の割合	成人	80%	90%
②	食事バランス等に配慮した食生活を過ごしている町民の割合	成人	55%	60%
③	朝食を欠食することがある割合	小学5年生 中学2年生 の平均	15.8%	0%
④	内臓脂肪症候群（メタボリックシンドローム）の該当者の割合	龍郷町国保 男性 40～74歳	32.9%	21%
		龍郷町国保 女性 40～74歳	15.2%	10%
⑤	食品購入時、食品表示についてかなり注意をしている町民の割合	成人	54%	70%
⑥	商品購入時に「地産地消」を意識して積極的に購入している町民の割合	成人	61%	70%
⑦	学校給食における島内農林水産物を使用する割合（重量ベース）	給食センター	32.6%	35%

6. 実施主体と連携一覧

	実施主体												
	家庭	保育所	学校	地域				社会					
				生産者	生活研究グループ	食生活改善推進員	子供会	集落（婦人会を含む）	農林水産課	保健福祉課	給食センター 教育委員会	販売店・飲食店	その他
家庭・学校・地域・社会での取り組み	家庭での取り組み												
	家庭における望ましい食生活の実践	★	○							○	○	○	
	家族そろっての農作業等体験	★			○					○			
	食品の安全に対する知識	★	○	○		○	○			○	○	○	○
	保育所・学校での取り組み												
	給食時間の確保・指導		★	★								○	
	給食への郷土料理メニュー提供		★	○								★	★
	地域・社会での取り組み												
	妊産婦への食育指導	○									★		
	乳幼児への食育指導	○	★				○	○	○		★		
	保育所・小中学校への食育指導	○	○	○	○	○	○	○	○	○	★	★	
	特定健診の受診率向上	○							○		★		○
メタボ予防	○					○				★			
町広報誌等を利用した情報発信									★	★	★	○	
地産地消	家庭菜園	★			○	○	○	○	○				
	農産物流通整備				○					★		○	○
	給食施設での活用促進		★		○					○	★	○	
	生産者育成				○					★			
	地域食材の商品化・販路開拓				○	○				★	○	○	○
食文化の伝承	伝統行事食の実践	★	★	★		○	○		★	○	○	★	○
	郷土料理レシピ集					○	○			★	★		
	新メニュー開発	○				○	○			★	○	★	★
	各種団体による講座等		○			○	○	○	○	★	★		

※★は、主として取り組む組織を、○は★と連携して取り組みを支援する組織を示します。

※「その他」とは、県や町の関係課やJA等を示します。

資料 1

各種団体の食に関する取組と課題等

団 体	平成28年度・29年度の取組	課 題 等
保健福祉課	<ul style="list-style-type: none"> ○学校との連携 <ul style="list-style-type: none"> ・学校保健委員会や家庭教育学級で保護者や生徒への講話 ○食生活改善推進員との連携 <ul style="list-style-type: none"> ・食生活改善推進員の研修会 ・町民フェアの食生活改善推進員への協力（減塩味噌汁試食・バランス食の提案・血糖値を上げない食事の提案等） ○「食」に関する教室開催 <ul style="list-style-type: none"> ・離乳食教室（体の仕組み・乳幼児期からの生活習慣病の予防についての栄養講話） ・未就学児教室栄養講話・一般運動教室 ・特定保健指導集団教室・高齢者低栄養予防教室 ・特定健診等集団講話・特定健診結果報告会集団講話 ・特定保健指導個別訪問栄養指導・特定健診結果個別栄養指導 ・庁舎内での窓口での栄養指導（食に関する悩み） ○長寿食材の普及・各教室での調理実習活用 	<ul style="list-style-type: none"> ○特定健診の受診率アップ ○特定保健指導終了率アップ ○若年期への介入が難しい ○特定健診結果から要精密者のフォロー ○糖尿病治療中断者・コントロール不良の者の指導 ○医療機関との連携
食生活改善推進員	<ul style="list-style-type: none"> ○自主研修・調理実習 ○3歳未満子どものおやつ作り（もこもこクラブ） ○高齢者低栄養予防教室（まーさん会） ○8020活動・研修会 ○郷土料理・長寿食材料理教室（小学校・養護学校・教職員） ○町との連携・総会・いきいき推進養成講座 <ul style="list-style-type: none"> ・生活習慣病予防の勉強会・町民フェア展示 ・特定保健指導教室調理 ○県との連携総会・評議員会・日本食生活協会委託事業 <ul style="list-style-type: none"> ・「脳卒中対策推進事業重点取組」楽しお・楽ベジ事業 ・骨太クッキング事業（乳製品・牛乳を使っでの調理実習） 	<ul style="list-style-type: none"> ○幼児期に形成されるべき健康的な食習慣が危うくなりつつあるので、特に家庭での食の大切さを認識してもらえような対策が必要
大勝保育所	<ul style="list-style-type: none"> ○食育年間計画を作成し年齢ごとに取り組む。 ○食アレルギーのある子どもに対しては、医師の診断を基に個別に対応する。 ○給食献立を毎月家庭に配布し、毎日の給食サンプル（3歳児用）を展示紹介する。 ○保護者に向けての「食事アンケート」や、職員間で「喫食調査」・「給食会議」を行い給食献立作成や食育活動に反映させる。 ○「食」に関する情報をお便りにして保護者へ発信する。 ○「食」に関する保護者の相談を受け共有しながら改善を図る。 ○認可保育所の調理担当者が定期的に情報交換を行い調理活動に反映させる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・生活スタイルが多様化し、家庭での「食」に対する比重も多様化が見られ、ますます「給食」の重要性を感じる。

各種団体の食に関する取組と課題等

団 体	平成28年度・29年度の取組	課 題 等
赤徳保育所	<ul style="list-style-type: none"> ○食育の年間計画を作成する。 ○アレルギーのある子どもへの対応は医師の診断書を基に給食担当者と情報共有しながら個別に対応していく。 ○献立表を毎月配布し、その日の給食・おやつを展示し保護者に関心を持ってもらう。 ○年1回「食事アンケート」を実施し生活リズム・家庭の食事・給食などの見直しに繋げる。 ○毎月、食育について職員間の話し合いを持ち、給食担当者と他の職員が常に子供たちの育ちや食について情報を共有していく。 ○食育・子供の育ちなど互いに情報交換を行なえる場（クラス懇談会等）を設ける。 	<ul style="list-style-type: none"> ・子どもの食育環境を整えるために、大人の手が必要な時期である事を十分に認識し、保護者と情報共有を図り、発達特性にあった無理のない食育実践を展開し小学校に繋げるようにする。
小中学校	<ul style="list-style-type: none"> ○「食」に関する指導の全体計画や年間計画を作成 ○給食や教科・学級活動の時間での指導 ○栄養教諭による「食」に関する指導訪問指導の実施 ○試食会、地域の方や親子でのふれあい給食、全校給食、異学年交流給食などの実施 ○全国学校給食週間中に行事の実施 ○学校農園等の取り組み 	<ul style="list-style-type: none"> ・家庭との連携 ・学校農園用の土地や指導者の確保と限られた時数の中での作業
教育委員会 給食センター	<ul style="list-style-type: none"> ○地産地消体制の推進 ○学校給食の改善・充実 ○給食への地場産物活用の促進 ○学校との連携 <ul style="list-style-type: none"> ・生産者と児童生徒の交流給食実施 ・栄養教諭による「食」に関する指導訪問指導実施 ・給食に関する資料の配布 ○家庭との連携 <ul style="list-style-type: none"> ・献立表、食育だよりの配布 ・試食会の実施 ・学校保健委員会や、家庭教育学級での講話 ○情報発信 <ul style="list-style-type: none"> ・町公式ホームページ、学校ポータル内に給食センターコーナーを設け、献立の写真や食に関する情報をのせる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・全学校での「食」に関する指導の充実 ・食や給食についての保護者の意識向上 ・良質な地場産物の計画的な活用 ・新しい献立の開発

各種団体の食に関する取組と課題等

団 体	平成28年度・29年度の取組	課 題 等
農林水産課	<ul style="list-style-type: none"> ・地場産農林水産物活用促進 ・町民フェアにて地域農産物加工品販売・配布 ・生活研究グループ支援 ・果樹栽培講習会 ・地産地消推進店加入促進 	<ul style="list-style-type: none"> ・町内の野菜生産者は小規模農家が大半で生産量が少ない。地域内に安定的に供給するには生産者組織等の育成を図る必要がある。
生活研究グループ	<ul style="list-style-type: none"> ・地域農林水産物を活かした地産地消の推進 ・地域農産加工品研究および販売等 ・地域農産物のPR・交流活動の推進 ・ふるさと便・やさいの日イベント参加 ・町民フェア等への協力 ・食文化と技の伝承 (龍南中学校伝承講座) 	<ul style="list-style-type: none"> ・伝承講座では、風土に合った伝統食や地場のものと旬のものを積極的に取り入れていく。 ・特産品の新商品開発には、加工設備の充実が求められている。
地産地消推進店	<ul style="list-style-type: none"> ・県産農林水産物の活用こだわっていることを店のセールスポイントとし、その情報を積極的に消費者に提供していることを登録条件として県が登録。 <p style="text-align: center;">平成29年11月現在町内4店舗が登録。</p> <p style="text-align: center;">創作料理 夢見ヶ丘 (株)みなみくんの卵 こっこ家 La Fonte 民宿 なべき屋</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・地場産物の安定確保
町地域女性団体連絡協議会	<ul style="list-style-type: none"> ・「環境・食生活に本気で向かい合う」という取り組みの中で、“地産地消”『安心・安全』等に努めている。 <p>○食生活についての努力項目</p> <ul style="list-style-type: none"> ・食料の自給率アップに心がける。 ・食育の大切さを認識し、郷土に伝わる料理の普及に務める。お <p>○主な活動</p> <p>食生活改善推進員の協力のもと、郷土料理(豚骨を使った料理)教室や、減塩食料理教室、時短調理教室などを実施した。</p>	

食育年間計画

目標

食べることを楽しみ、食事を楽しみ合う子どもになる！ <赤徳保育所>

	1期（4月～5月）	2期（6月～8月）	3期（9月～12月）	4期（1月～3月）	
ねらい	<ul style="list-style-type: none"> ・楽しく食事しよう。 ・食に関心をもつ。 ・食前、食後のあいさつをしよう。 	<ul style="list-style-type: none"> ・収穫の喜びを味わう。 ・食に関心をもつ。 	<ul style="list-style-type: none"> ・食べ物に感謝しよう。 ・食の正しい知識を知る。 	<ul style="list-style-type: none"> ・楽しく、おいしく食事ができる。 	
の食材	<ul style="list-style-type: none"> ・たけのこ・よもぎ・そらまめ ・つわぶき・びわ・らっきょう 	<ul style="list-style-type: none"> ・とうがん（しぶり）・はんだま ・かぼちゃ・マンゴー ・とけいそう・すいか 	<ul style="list-style-type: none"> ・くわり・マコモ・パパイヤ ・田芋・島バナナ・ふだんそう 	<ul style="list-style-type: none"> ・フル・あおさ・じゃがいも ・たんかん 	
料理	<ul style="list-style-type: none"> ・あくまき・かしや餅 	<ul style="list-style-type: none"> ・にがうりみそ・七夕そうめん ・鶏飯 	<ul style="list-style-type: none"> ・切り干し野菜・豚骨野菜 ・いかすみ汁 	<ul style="list-style-type: none"> ・ひきやげ・ぜんざい ・七草がゆ 	
活動	<ul style="list-style-type: none"> ・土づくり・土あそび・夏野菜植え ・かしや餅つつみ 	<ul style="list-style-type: none"> ・夏野菜の収穫 ・スイカ割り ・料理ごっこ 	<ul style="list-style-type: none"> ・ケーキデコレーション ・クリスマスバイキングパーティー ・もちつき・料理ごっこ 	<ul style="list-style-type: none"> ・よもぎ摘み・なりもち飾り ・料理ごっこ 	
保育士の関わり	未 満 児	<ul style="list-style-type: none"> ・楽しい雰囲気の中で食べられるようになる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・土や虫、野菜に興味を持たせる。 ・絵本等で野菜を親しみやすく伝えていく。 	<ul style="list-style-type: none"> ・土の感触を楽しませる。 ・苦手な物が食べられたときには十分に認め、自信が持てるようにする。 	<ul style="list-style-type: none"> ・食器に手を添え、正しい姿勢で食られるように促す。 ・みんなのリズムに合わせて食べられるように促す。
	以 上 児	<ul style="list-style-type: none"> ・土づくりをし、土の感触を楽しませる。 ・基本的な食事の仕方を知り、行なうようになる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・食材や食事を用意してくれる人への感謝の気持ちを持てるようにする。 	<ul style="list-style-type: none"> ・米の違いを知らせる。 ・もちの食感を味わい行事への感謝の気持ちを持たせる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・自分の食事の準備や片付けができるようにする。 ・いろいろな食べ物が体に必要であることを、絵本や紙芝居で楽しく知らせる。
の援助	<ul style="list-style-type: none"> ・食事の様子を見たり、一緒に食べたりする。 ・かしや餅の餅をかしやに包み蒸す。 ・年齢に応じた食事量や切り方、調理法を工夫する。 	<ul style="list-style-type: none"> ・夏バテを防ぎ、食欲をそそる献立を工夫する。 	<ul style="list-style-type: none"> ・もち米を蒸す。 ・デコレーションケーキの下準備 ・実りの秋、旬のものをいかした献立で食べ物本来の味を知らせる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・思い出になるように、料理ごっこを援助する。 	
との連携	<ul style="list-style-type: none"> ・献立表の配布（毎月） ・以上児のご飯の量をプリントで知らせる。 ・サンプルケースに昼食とおやつを展示し、レシピを紹介する。 	<ul style="list-style-type: none"> ・食事アンケート調査の依頼 ・食中毒予防や衛生面に気をつけるよう呼びかける。 	<ul style="list-style-type: none"> ・夏の疲れをとり、生活リズムを整えるように呼びかける。 ・食事、運動、休養のバランスがとれているか、生活リズムの見直しをしてもらう。 	<ul style="list-style-type: none"> ・家族が揃って食事が取れるように働きかけ、正しい食事のマナーが身についているか確認をしてもらう。 	

目 標		食べることを楽しみ、食事を楽しみ合う子どもになる！					
年 齢	0歳児	1歳児	2歳児	3歳児	4歳児	5歳児	
ねらい	安心して食べる	喜んで食べる	楽しく食べる	よく噛んで食べる	嫌いなものでも自ら食べようとする	食生活の基本的な習慣や態度を身につける	
保育士の働きかけ	・安心できる環境のもと、一人ひとりの発育・発達状態を把握してミルクや離乳食をすすめる	・自分で食べようとする気持ちを大切に、個々の発達に合わせ無理なくすすめる	・楽しい雰囲気の中でゆったり食事ができるように工夫する	・何でもよく噛んで食べる ・噛むことの大切さを知らせる	・色々な食材に関心を持たせ食の大切さをしらせる	・望ましい食事習慣が身についているか個々の様子を確認し助言する	
期	1期（4・5月）		2期（6・7・8月）		3期（9・10・11・12月）	4期（1・2・3月）	
調理上の配慮	・給食を楽しく食べられるよう子ども達の好きな献立を取り入れる。 ・年齢に応じた食事量の配分に気を付ける。 ・食べやすいように切り方や調理方法を工夫する。		・固い食品や繊維の多い食品を取り入れた献立を考える。 ・夏バテを防ぎ、食欲をそそる献立を工夫する。 ・食品の鮮度に気を配り、調理後はすぐに食べさせる。 ・調理室の衛生管理に十分注意する。		・実りの秋、旬のものをいかした献立で食べ物本来の味を知らせる。 ・運動量が増すので、十分食欲を増す献立にする。	・緑黄色野菜を多く取り入れ、ビタミン類の摂取に心がける。 ・体を温める献立の工夫をし、適温で配膳できるようにする。 ・思い出に残るような行事食にする。	
子どもの活動	未満児	土や虫に興味を持つ 食べ物に関する絵本を見る	収穫した野菜を見たり触れたりして関心を持つ		行事食に興味や関心を持つ	友達と一緒に食べる楽しさを味わう	
	以上児	*日々の食事準備 *おやつのおむすびむすび *カレーの下準備 (ジャガイモ・人参・玉ねぎ・きぬさやのすじ取り・トウモロコシの皮むき)					
郷土料理	あくまき・カシャ餅		にがうり味噌・セタそうめん 豚飯・鶏飯		切り干し野菜・豚骨野菜 イカ墨汁	ひきゃげ・ぜんざい・七草粥	
地場産食材	ヨモギ・そら豆・つわぶき・びわ らっきょう・モズク		冬瓜・はんだま・夏瓜・スイカ にがうり・マンゴー・時計草		くわり・マコモ・パパイヤ 田芋・島バナナ・ふだんそう	フル・あおさ・じゃがいも タンカン	

〒894-0192

鹿児島県大島郡龍郷町龍郷町110番地

龍郷町役場 農林水産課

教育委員会

保健福祉課

TEL : 0997-62-3111

FAX : 0997-62-2535