

# 学んでおいて欲しい食に関する事柄

## \*各期のポイント

乳児期 ～ 幼児期	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 生きるための本能的な行動を育てる</li> <li>・ 食事にあつた食具の使い方を身につける</li> <li>・ 気持ちよく食事をするためのマナーを身につける</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 食材に旬があることを知り、季節感を感じる</li> <li>・ 地域の産物を生かした料理を味わい、郷土への親しみをもつ</li> <li>・ 様々な伝統的な日本特有の食事・食品を体験する</li> <li>・ 外国の人々など、自分と異なる食文化に興味や関心を持つ</li> </ul>
学 童 期	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 季節の食品や郷土料理を中心とした日本の食文化を知る</li> <li>・ 食事作りに参加することで、食べる楽しみ、作る喜びを知る</li> <li>・ 生産～消費に至るまでの食についての知識をもつ</li> <li>・ 食事マナーを身につける</li> <li>・ 食事を作る人への感謝の気持ちを持つ</li> <li>・ 食材となる動植物の「いのち」をもらって生きていることへの感謝の気持ちを持つ</li> </ul>

## \*項目についてのポイント

		授乳期	離乳期	幼児期	学童期
できる 食事の リズムが	食欲がある お腹がすくリズムをもつ 1日3回の食事や間食のリズムをもつ いろいろな食品に親しむ 食べたいもの、好きなものを増やす	→	→	→	→
食事を 味わって	見て、触って、自分で進んで食べようとする 自分で食べる量を調節する 食事の適量がわかる 食事栄養のバランスがわかる よく噛んで食べる 食事マナーを身につける 味覚など五感を味わう	→	→	→	→
人が 一緒に 食べる	安心と安らぎの中で飲んでいる(食べている)心地よさを味わう 家族と一緒に食べることを楽しむ 仲間と一緒に食べることを楽しむ	→	→	→	→
食事 づくり の 準備 に関 わる	家族や仲間と一緒に食事づくりや準備に関わる 家族や仲間のために、食事づくりや準備ができる 栽培、収穫、料理を通して、わくわくしながら、食べ物に触れる 自然と食べ物との関わり、地域と食べ物との関わりに関心を持つ			→	→
主体的 に 生活 や 健康 に関 わる	食べ物を食べて生きていることを実感する 食べ物や身体のことを話題にする 食生活や健康を大切だと思えることができる 自分の生活を振り返り、評価し、改善できる			→	→