

(3) 栢山女学園中学校

1) 健康を守り育てる「食」

- 生活リズムが整っている（早寝早起き、排便など）
- 朝・昼・夕の3食を規則正しく、進んで、よくかんで食べる
- 朝食など食事の重要性を知っている
- 好き嫌いなくバランスよく食べる
- 間食（おやつ）をとりすぎない
- 食べ物の体に対する働き、適量、バランスを知っている
- 栄養成分の表示が理解できる
- 自分の食生活を評価し改善できる
- 適正体重を知りコントロールできる（無理なダイエットをしない）
- 食事と生活習慣病との関係を知っている
- ランチルームなどで食べ物を適切に選択できる
- 食に関する情報を正しく選択・判断できる
- 食事バランスガイドを利用できる
- 適切に献立を考えて調理ができる
- 手洗いなど衛生面に気をつける
- 食の安全について知っている
- 添加物の表示が理解できる

2) 豊かなところをはぐくむ「食」

- 家族や友だちなどと一緒に食事を楽しむ
- 食事づくりや準備を楽しむ
- 正しいマナーを実践できる
- 日本や世界の食文化について知っている
- 旬の食べ物、地元の産物、郷土食、行事食を楽しむ
- 地元の産物を知っている
- 郷土食、行事食を大切にする
- 旬の食材を知っている
- 食べ物の生産・加工・流通過程（フードチェーン）を知っている
- 食物連鎖を知っている
- 食べ物や作った人への感謝の気持ちをもっている・食べ物を大切にする

3) 環境にやさしい「食」

- 食べ物を残さずに食べる
- 食品の廃棄を少なくする
- 日本と世界の食料事情を知っている
- 食生活と環境について知っている
- 食材、エネルギー、水を大切にする