

相山女学園食育推進基本指針

「食」を通して「すこやかな人間」を育成するために

培いたい「食」		培いたい「食」に関する力						すこやかな人間
		保育園	幼稚園	小学校	中学校	高等学校	大学・大学院	
健康を守り育てる「食」	規則正しい食	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						
	バランスのとれた食	いろいろな食べ物を進んで食べる	好き嫌いをなくバランスよく食べる	朝食など食事の重要性を知っている				
	安全な食	大人と一緒に簡単な調理を楽しむ 手洗いなど衛生面に気をつける	調理に興味がある・簡単な調理ができる	間食(おやつ)を上手にとる 食べ物が体にどのように働くかを知っている	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	間食(おやつ)を効果的に活用できる	
豊かなこころを大きくむ「食」	家族や友だちなどと楽しくいただく食	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				
	正しいマナーでいただく食	食事のあいさつをする 食事に合った食具を使って食べようとする	正しいマナーを実践できる					
	文化を大切にする食	いろいろな食べ物があることを知っている 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			日本や世界の食文化について知っている	
	感謝していただく食	自然の恵み、命あるものの存在に気づく 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		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	郷土食、行事食を大切にする		旬の食材を知っている	
環境にやさしい「食」	環境と調和した食	食べ物を残さずに食べようとする	食べ物を残さずに食べる			食品の廃棄を少なくする		
		食材、エネルギー、水を大切にする		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			食品容器のリサイクルに協力する	