

指導者の皆様へ

鹿児島県では、県民一人ひとりが食に関する正しい知識や望ましい食習慣を身につけるとともに、豊かな食文化や農林水産業に対する理解を促進する食育を推進しているところです。

中でも、生涯にわたって健康で質の高い生活を送るためには、乳幼児期からの食育の推進が重要であることから、子どもの発達に応じた食習慣を身につけさせることや調理などの食に関する様々な体験を経験させる食育体験プログラムを開発しました。

本書は、食育体験プログラムを保育所等で活用していただくための指導者向けの手引書として作成したものです。この食育体験プログラムを広く活用していただき、家庭や地域、保育所等と連携を図りながら、食に興味・関心のある健康で心豊かな子どもの育成に努めていただくようお願いいたします。

目次

ページ

食育体験プログラム一覧	1
-------------	---

食育体験プログラム実践マニュアル

妊娠期（Ⅰ―1）	2
妊娠期（Ⅰ―2）	5
妊娠期（Ⅰ―3）	7
妊娠期（Ⅰ―4）	10
授乳期（Ⅱ―1）	12
授乳期（Ⅱ―2）	14
離乳期（Ⅲ―1）	15
離乳期（Ⅲ―2）	17
離乳期（Ⅲ―3）	18
離乳期（Ⅲ―4）	20
2・3歳児（Ⅳ―1）	23
2・3歳児（Ⅳ―2）	25
2・3歳児（Ⅳ―3）	26
2・3歳児（Ⅳ―4）	27
4・5歳児（Ⅴ―1）	30
4・5歳児（Ⅴ―2）	34
4・5歳児（Ⅴ―3）	36
4・5歳児（Ⅴ―4）	37

食育体験プログラム一覧

対 象	プログラム名	内 容	所要時間
Ⅰ 妊娠期 妊娠という新しい現象に 適応するため起こるからだ の変化に配慮しながら、食 と命のつながりを認識し、 食育の出発点である母乳 の意味について理解を深 め、周りの協力も得ながら 健やかな出産を迎えるた めのプログラム。	1 「妊娠期の栄養」	● 講話「妊娠期の食事について」：望ましい妊娠期の食生活について 〈教材〉 プリント「妊産婦のための食生活指針」「妊産婦のための食事バランスガイド」	60分
	2 「母乳栄養の大切さ」	● 講話「母乳栄養について」：母乳で育てることの大切さや母乳育児のための食生活について 〈教材〉 資料「母乳栄養の大切さ」、プリント「妊産婦のための食事バランスガイド」	40分
	3 「バランスメニュー料理教室」	● 調理実習「ブレババママクッキング」：妊娠期の望ましい食事を調理実習 〈教材〉 レシピプリント「バランスメニュー」、資料「だしのとり方」	120分
	4 「母乳と口の発達について」	● 講話「母乳と口の発達について」：口の発達における母乳の役割と母乳育児の重要性について 〈教材〉 レジュメ、資料「家庭で離乳期に育てたい食べる力」	50分
Ⅱ 授乳期 授乳中の母親支援とな るプログラム。	1 「口を育てる授乳のすすめ」	● 講話「成長過程に応じた母乳育児支援について」：赤ちゃんとお母さんの食生活指導を通した育児支援 〈教材〉 レジュメ、資料「乳幼児栄養調査報告より」	50分
	2 「お手軽料理教室」	● 調理実習「おばあちゃんが作る煮しめのこつ」：構えず、気軽に身近にある材料を使った調理実習 〈教材〉 資料「だしのとり方」	120分
Ⅲ 離乳期 母乳やミルクを飲んで 育った乳児が、やがて大人 に近い食事をとるようになる 離乳期やその後の幼児 期において、保護者には 「口腔機能の発達における 離乳食の重要性」と「好ま しい乳幼児期の食生活」の 理解を促し、乳児には 「楽しく食べる」ことを認識 させるためのプログラム。	1 「離乳食について」	● 講話「離乳食について」：離乳食の基本について 〈教材〉 母子健康手帳、資料「だしのとり方」、プリント「とりわけ離乳食のポイント」	40分
	2 「離乳食実習」	● 講話「離乳食について」：離乳食の基本について ● 調理実習「離乳食」：とりわけ離乳食を実習 〈教材〉 母子健康手帳、資料「だしのとり方」、プリント「とりわけ離乳食のポイント」	90分
	3 「おやつと飲み物」	● 講話「乳幼児期の水分・おやつとり方について」 ● かみかみふるさとのおやつ試食：さつまいもの茶巾しぼり 〈教材〉 パネル「清涼飲料水に含まれる糖分量」「こんなおやつにしてみませんか」	60分
	4 「離乳は咀しゃくの トレーニング！」	● 講話「離乳期の母親支援について」：「難しい離乳食」から「らくらく離乳食」へ 〈教材〉 レジュメ、資料「乳幼児栄養調査報告より」	50分
Ⅳ 2・3歳児 いろいろな食への興味 が広がるとともに、朝食を とらない、就寝時間が遅い など生活リズムが壊れや すい時期。また、食事のマ ナーを身につける時期でも ある。 子どもの味覚を育てる食 生活を理解すること、子 どもの気持ちを尊重しなが らも、上手に仕上げ、楽しい 雰囲気の中で食事をする大切 さを認識するプログラム。	1 「お米がごはんになるまで」	● 講話「お米がごはんになるまで」：お米がどのようにして作られていくかを絵や写真を使ってお話 ● おにぎりに関する絵本の読み聞かせ ● 調理実習「おにぎりづくり」 〈教材〉 資料「お米がごはんになるまで」または写真（稲・籾・玄米・白米等）、絵本または紙芝居	90分
	2 「おいしく食べて おおきなあれ」	● エブロンシアター：食べ物体が体の中で消化吸収され、排泄されるまでのしくみ ● 食べ物に関する絵本の読み聞かせ 〈教材〉 エブロンシアター、絵本	50分
	3 「おやつと飲み物」	● 講話「幼児期の水分・おやつとり方について」 ● かみかみふるさとのおやつ試食：さつまぼろ 〈教材〉 パネル「清涼飲料水に含まれる糖分量」「こんなおやつにしてみませんか」	60分
	4 「噛み合わせのよい、 たくましい子に育てるために」	● 講話「噛む力、飲み込む力と味覚を育てる食生活について」：噛み合わせのよい、たくましい子に育てるために 〈教材〉 レジュメ、資料「5歳児の理想的な口」「食事中的飲み物の弊害」「乳幼児栄養調査報告より」	50分
Ⅴ 4・5歳児 毎日の暮らしの中で子ど もの感性や社会性が育ま れる時期。早寝早起きを心 かけ、朝食をきちんととる 習慣や食事のマナーを身 につけるとともに、ふるさと の食材や食文化にも興味 をもたせることや口の健康 親を通して心と体の健康を 考えるためのプログラム。	1 「おいしいごはんが からだをつくる」	● エブロンシアター「食べ物体が体の中で消化吸収され、排泄されるまでのしくみ」 ● おいしい献立を考えよう：「かごしまっ子ベーパーフードモデル」を使う ☆地元の食材について関心をもち、一汁二菜の日本型食生活に基づいた好ましい献立を考える 〈教材〉 かごしまっ子ランチョンマット、かごしまっ子ベーパーフードモデル、エブロンシアター	50分
	2 「おいしいごはん みそ汁をつくらう！」	● おいしい献立を考えよう：「かごしまっ子ベーパーフードモデル」を使う ☆地元の食材について関心をもち、一汁二菜の日本型食生活に基づいた好ましい献立を考える ● 親子料理教室：一汁二菜（ごはん・みそ汁・魚のおかず・野菜のおかず）を親子で作る ☆地元の食材を使って調理し、地産地消や食の安全に関心をもちさせる 〈教材〉 かごしまっ子ランチョンマット、かごしまっ子ベーパーフードモデル、レシピプリント「食育クッキング」	120分
	3 「おやつと飲み物」	● 講話「幼児期の水分・おやつとり方について」 ● かみかみふるさとのおやつ試食：いもかりんどう等 〈教材〉 パネル「清涼飲料水に含まれる糖分量」「こんなおやつにしてみませんか」	60分
	4 「食と口の健康」	● 講話「口の健康こそ生きる力そのもの」：食を通じた口の健康親の理解を深める 〈教材〉 レジュメ、資料「5歳児の理想的な口」「食事中的飲み物の弊害」 参考資料「発達段階にあわせた咀嚼学習」「卑弥呼の時代の食事と現代食」	50分

※ 食育体験プログラムの活動内容により、アレルギー有無の確認や1日保険加入等の配慮が必要