

# 「食育の目標」をご存じですか？

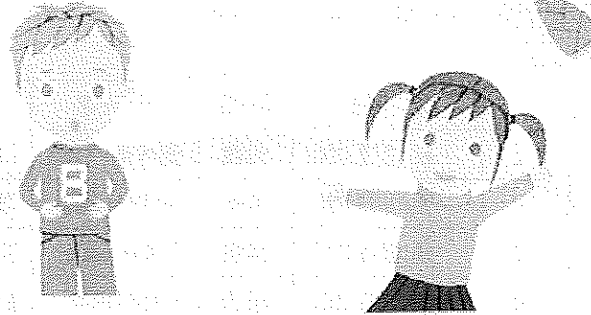
乳幼児期は、「食を営む力」の基礎がつくられる大切なときで、「食」を通して子どもの健全な心身を育みます。  
また、子どもの「食育」は、家庭だけでなく、子どもを取り巻くすべての人々が協力し合っ行うことが必要です。

## 食育の目標

現在を最もよく生き、かつ、生涯にわたって健康で質の高い生活を送る基本としての「食を営む力」の育成に向け、その基礎を培うこと

### おなかがすくリズムのもてる子ども

食事の時間になったら、しぜん「おなかがすいた」と感じられるように、充分あそんで充実した生活を送ることが必要です。

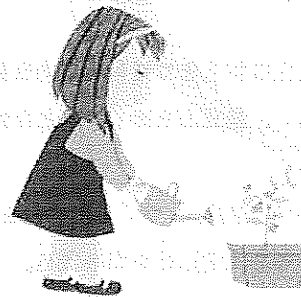


### 食べ物を話題にする子ども

食べ物に対する関心が深まり、より会話が活発にできるように、栽培や調理などの様々な体験活動を取り入れましょう。

### 食べたいもの、好きなものが増える子ども

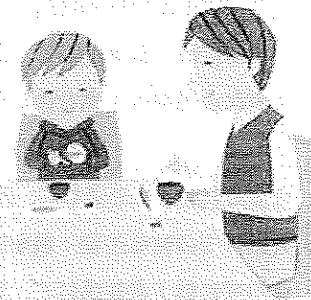
自分で栽培・収穫したものや調理したものは、おいしそうに、喜んで食べる姿が見られます。意欲的に食に関心をもてる環境で過ごすことが必要です。



## 楽しく食べる子ども

### 一緒に食べたい人がいる子ども

「一人で食べるより、だれかと一緒に食べるほうがおいしい」と感じられるよう、人と一緒にいる楽しさを味わう経験が必要です。



### 食事づくり、準備にかかわる子ども

食べることを楽しみ、食事を待ち望むような体験をしていることで、食事づくりや準備に対して興味をもてるようになります。それを踏まえて、保育者が環境を整えていきましょう。

