

保育における食育 「食を営む力」の基礎を培う

皇學館大学

駒田聡子

食(育)とは

1. 食育の定義:「食育基本法(平成17年)」

国の法律で諸機関での食育推進が求められた

「食育は生きる上での基本であって、知育・徳育・体育の基本となるもの」

2. 食育の内容・意義

様々な経験を通じて、「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てることが食育。食育は、生涯にわたって健全な心と身体を培い豊かな人間性をはぐくんでいく基礎となるものである→「食育は、体験の宝庫」

食材に触れる 食感を感じる(触覚) 作物・食材・料理をみる(視覚)
におい、香りをかぐ(嗅覚) ・味を感じる(味覚)・食べる音を聞く(聴覚)

3. あらためて食とは

「将来にわたる健やかな心と体に関わる」という意識を全職員が持つことが重要(共通認識を持つ)

「今の関わりが将来につながる」という意識が必要

＝子どもの最善の利益につながっていく

保育所保育指針に位置づけられた食育

第3章 2 食育の推進

(1) 保育所の特性を生かした食育

ア 食を営む力の育成に向け、その基礎を培う

イ 食に関わる体験を積み重ね、食事を楽しみ合う子どもに成長

ウ 食育計画を全体的な計画に基づいて作成、

栄養士が配置されている場合は、専門性を生かした対応を図る

(2) 食育環境の整備

ア 食材や食の循環・環境への意識、調理する人への感謝の気持ちが育つように食に関わる保育環境の整備

イ 保護者や地域の多様な関係者との連携及び協働

ウ 体調不良、食物アレルギー障害のある子どもへの適切な対応

保育所等における食支援の要＝保育者の専門性

ベビーシッターと保育者とのちがいは何か

1. 「めざす子ども像」を、6年間の食育環境を通じ育む

保育所の全体的な計画、食育計画の「めざす子ども像」

「幼児期の終わりまでに育てたい10の姿」

「資質・能力の3つの柱」を目指し、保育環境を整備する

2. 全保育者が協働し、PDCA（計画→実践→評価→再実践）

を実施する（子どもの姿を読み解く力、保育者自身の省察）

3. 保育の専門家、保育者自身が食に関心を持つ

「なぜ」という根拠が伝えられますか？

「～しなさい」「～してください」ではなく理由を伝える

保育者自身が、食に関心を持っていますか？

4. 保護者の信頼を得る 日々の話し合いが重要（相互理解）

そのためには、「正確な知識」の発信、日々の情報発信、言葉がけ

食に関わる保育内容と他の保育内容との違い

1. 給食をはじめ、毎日行われる

2. 一斉保育ではない

一人一人の食に関する発達段階・諸器官の機能差への配慮が必要

3. 結果がすぐには見えない・表れない

この時期の周囲の大人の関わりが、将来の心と体の健やかな発達に直結する。しかし、その結果は今は見えない。将来につながる意識

4. 保育者自身の食体験、食意識が反映しやすい

保育者の意識・組織の体制・地域との連携により食育内容に差が出る
なんとなくの食育ではなく、皆の意識向上

5. 家庭との連携が不可欠

家庭でも行われる、引き継がれる 家庭の事情が子どもに反映する
専門家としてどう伝えるか、支えるか

発達と食

食の発育にとり重要な乳幼児期



☆人が社会性を身につけ、他者を思いやる気持ちを育てるために大事な時期が乳幼児期である。

1. 基本的な生活習慣(食事・睡眠・清潔・排泄・着脱)

乳幼児期に身につけないと身につかないまま育つ

2. 味覚(味が分かる・嗜好が育つ)、噛む力の臨界期

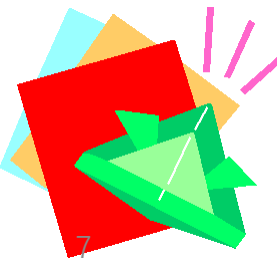
味覚は5歳ころまで、噛む力は3歳ころまでに育てないと後で育てることが難しい

3. 「基本的信頼感(Erik H.Erikson)」の獲得(0~1歳)

(心の安定につながる)獲得失敗は「不信」

他者を信頼する気持ちの育成には、食を通じた関わりが重要

→そのため、この時期の子どもに関わる周囲の接し方がとても重要である



乳幼児期の食べる機能の発達

1 摂食(捕食・噛む力・嚥下)機能、消化機能の発達

「飲む(液体)」→「食べる(固体)」ための機能の発達

①口の中の構造の変化 ②歯が生える(舌でつぶす→歯茎でかむ
→歯でかむ)

③消化機能の向上(消化液・消化酵素が十分出る)

2 食行動の発達(介助から自立食べ)

「食べさせてもらう」→「自分で食べる(手⇒食具)」→「他者と関わって
食べる」 手指の巧緻性、食べる意欲の発達

3 味覚の発達

離乳期以降、さまざまな献立・食材を食べる機会に恵まれ、いろいろな味を
(甘・塩・旨・苦・酸)味わうことが、好き嫌いをなくす

➡これらにより「何でも食べる子」に育つ→個人差があり、無理強いほしない

発達と食(各論)

1. 豊かな味覚を育てる、味覚の発達は5歳まで

味覚は、素材(野菜・肉・魚・卵など)から作られたさまざまな味と
出会うこと(経験する)で発達する

☆「機械で作られた食」は、はまる味(後述)が多く
味覚発達を阻害する可能性がある

好き嫌いの原因は、**さまざまな味**に出会う経験が少ないこと
すると結果として、味覚が発達せず、特定の味しか好まない
→偏った味の食べ物しか食べなくなる

加工食品類は、同じ味(工業製品)になるよう整えられている
一方同じ献立でも素材から作ると、味が微妙に異なる
この味が異なることが**豊かな味覚形成**につながる

2. 好き嫌いとお食

- ① 楽しく食べるこ、自分でできた経験が好き嫌いを減らす
= 叱らない環境、できたことをほめる保育
- ② 何度も手を変え品を変え出された食事を食べる味覚経験の豊かさ
舌で感じる味は5つ（甘・塩・旨・酸・苦）
苦手な味（苦い＝毒、酸＝腐った物）は、脳が拒否
- ③ 何よりも、共に食べる人がおいしそうに食べる
→ やがて、脳が、「食べても良い」指令を出す

補足：はまる味といわれる味について

はまるとは、脳内麻薬様物質が過剰に出て、
「もっと食べなさい」という指令を出し常に欲する状態と言われる
味では、「甘・旨・塩味・(油脂)」→市販の加工食品類、
市販の菓子、ジュース類、ファストフード、外食等に多用

3. 噛む力は3歳ころまでに育つ=適切な食事介助が大切

- ① 介助スプーンボウルの先1/3程に、食事をのせる
- ② 下唇をスプーンでとんとんする
- ③ 口が開いたら中に入れスプーンを平行に引き、**上の歯の裏側**でこそげ取らせる(**固さセンサー**がそこにある)

* 口の真ん中に食べ物を入れると、噛めずに食物を飲み込まざるを得ない(丸のみ)

* 多くの食事を一度に入れても、飲み込むしかなくなる

噛む様子を見極め、「かみかみ、もぐもぐ、ごっくん」等の「**言葉かけ**」を行う
(保育者は、事故防止、食べる様子観察のため、児の正面に座る)

4. 幼児期後期の肥満は成人の肥満になりやすい

脂肪**細胞の数**が増えると、それが生涯減らず太りやすく、やせにくい体になる→生活習慣病につながる可能性あり

よく噛んで早食いを防ぐ、甘い物に偏らない食事が大切

5. 会話を受けとめることの重要性

子どもの言葉に、喃語から快く応答することが重要

会話を受けとめられている気持ちがあると、自信を持って

社会に出て行くことができる(私が、受けとめられている 感覚、
自分の存在を認めてもらっている感覚)

その安心感が満たされないと、情緒不安定になる可能性がある

子どもにとり、「誰かに話を聞いてもらえる環境」が重要

自己肯定感を育てるか、自己否定感となるか

☆黙食であっても、子どもの喃語・言葉にうなずく、優しいまなざしを向ける、
それが自分が「受けとめられた」「認められた」感覚につながる

認められる→愛されている→他者を信じる気持ち育つ=愛着形成



7. 空腹は、我慢を育てる

空腹だから、食事をまちどおしく感じる、何でも食べる意欲をはぐくむ
したがって、子どもが「**お腹が空く**」**保育環境**が大切

また、空腹を我慢する→「**我慢する**」ことを覚える

好きなときに好きなように食べさせる→全てが満たされないと我慢でき
なくなる→時間にもよるが**降園後夕食までは空腹感を我慢させることも大切**

8. 食事時間

食事時間は、20分～30分で十分（満腹中枢が働く）

→お腹が一杯になれば食べなくなる

保育者が、「全ての食事を食べさせなければいけない」

と無理やり食べさせると子どもは

「食べる時間が苦痛になる」

9. 手づかみ食べ(8か月ころから)

手づかみ食べは、「自分で**食べたい**」意欲の表れ。
手で食べることで、食材の**固さや触感**を理解する、
目で見て、手指でつかみ、**口**にもっていくという**協調運動**
を向上させる。また、手指の**巧緻性**を向上させる
自分で**一口量**が分かるようになる
手づかみしやすい形態(スティック状)、汚れてもよい環境

10. 食具食べ

スプーン(パーム:1,2歳→フィンガー→ペン:4歳以降)をうまく
使いこなせると、食器を持たずに食べることができる
箸は3歳ころから使い始め(最初は握り箸)、ペングリップが
できる**5歳以降**、箸同士がクロスせず上手に使えるようになる
手指の巧緻性の発達を無視して、「箸をうまく使わせる」は、
大人の思いが先行している。箸の**無理強い**は、子どもにとって
食事時間を「**苦痛**」にさせる可能性がある

子どもへの接し方(乳幼児期全般)

1. 支えることば掛け、でも無理強いはしない
 - ・これどんな味かな・ひと口だけ食べてみようか・もうおなかいっぱい？
2. できたらとにかくほめる→自尊心を育てる
 - ・よく頑張ったね
3. 共感する言葉がけをする(共に同じものを食べる意義)
 - ・おいしいね ・少し固いね ・みんなで育てたピーマンおいしいね
4. だめなこと、不快なことをしたら相手の立場にたち、考えさせる
例えば、「ピーマンさんがエンエン言っているよ」
「〇〇さんもそんなことされたら～どう思う？」

保育の基本：子どもを否定しない、子どもを信じる、受けとめる

かまない子

☆発育の状態を把握する

離乳期から、口腔の大きさ、口の中の機能に応じた食材、固さ、の料理を提供する

☆声かけの大切さ

「カミカミ・モグモグ・ゴックン」という声かけの大切さ

「どんな味かな、よくかむとおいしい味が出てくるね」

○家庭の食生活の把握

- ・ベビーフードを多用していないか
- ・菓子パンや菓子を食事代わりにしていないか
- ・飲料を飲ませすぎていないか
- ・急かして食べさせていないか

食に興味がない

☆食べることは楽しいなという食環境を作り出す

○日常の保育の中に食を取り入れる

絵本、ままごと、乾物に触る、食材に触る、においをかぐ

米とぎ、下ごしらえ、栽培、収穫、料理

○繰り返しの関わり

栄養の歌

○おなかがすいた状態で、食事時間を迎える

○叱られない環境で食べる⇒緊張のない環境・安心できる環境

姿勢の悪さ

☆背もたれがない椅子に座らせる

☆持ちやすい食器を用意する(おかずごとの食器)

☆姿勢が悪いと、将来骨が曲がることを具体的に伝える(ペープサートなど)

○長時間座れない

・おなかがすいているか ・おなかがいっぱいになっていないか

☆四つん這いで移動するなど、**手首や体幹を強くする運動の必要性**

○家での食事の様子を聞く

・座らせ方、食事の時に同席しているか、

・テレビなどを見させていないか(体がねじる)

こだわり

☆人とのコミュニケーションが苦手

人の気持ちを読み取ることが苦手

☆想像力の欠如

同じことを繰り返せば安心⇒同じ食べ物を食べていれば安心

☆感覚過敏

普通の人では感じない、味や食感を感じ食べられない

まずは食べられるものを提供し、徐々に他の食材も提供し、

一歩一歩食べられる食材を増やしていく

医療者など、専門家との連携も重要となる

野菜嫌い

☆原因は食わず嫌い

野菜の苦み、酸味は子どもが苦手

食べないからと言って、出さなくなる⇒食べなくなるという悪循環になる

○保護者自身も野菜嫌いかも・・・

なぜ野菜を食べなければいけないのか、

一食に食べる量について、具体的に伝える

野菜を好きになるには

- 野菜を食べやすくする工夫をして、苦手意識をなくす
炒める、加熱すると酸味や苦みが減る←さまざまな工夫をして少しずつ
食べる経験を積み、自信をつける
- 種から一人ずつ野菜を育てる
発芽するまで待つ気持ち、育っていく楽しみから食べる気持ちを育てる
- 園内のさまざまな場所にクイズを貼る(めくると正解が出る)
野菜の名前当てクイズ、この苗(花)は何の苗(花)、
いつの時期に実がなるか など←保育士の意識も高まる

小松菜 約150グラム

生とゆでたもの

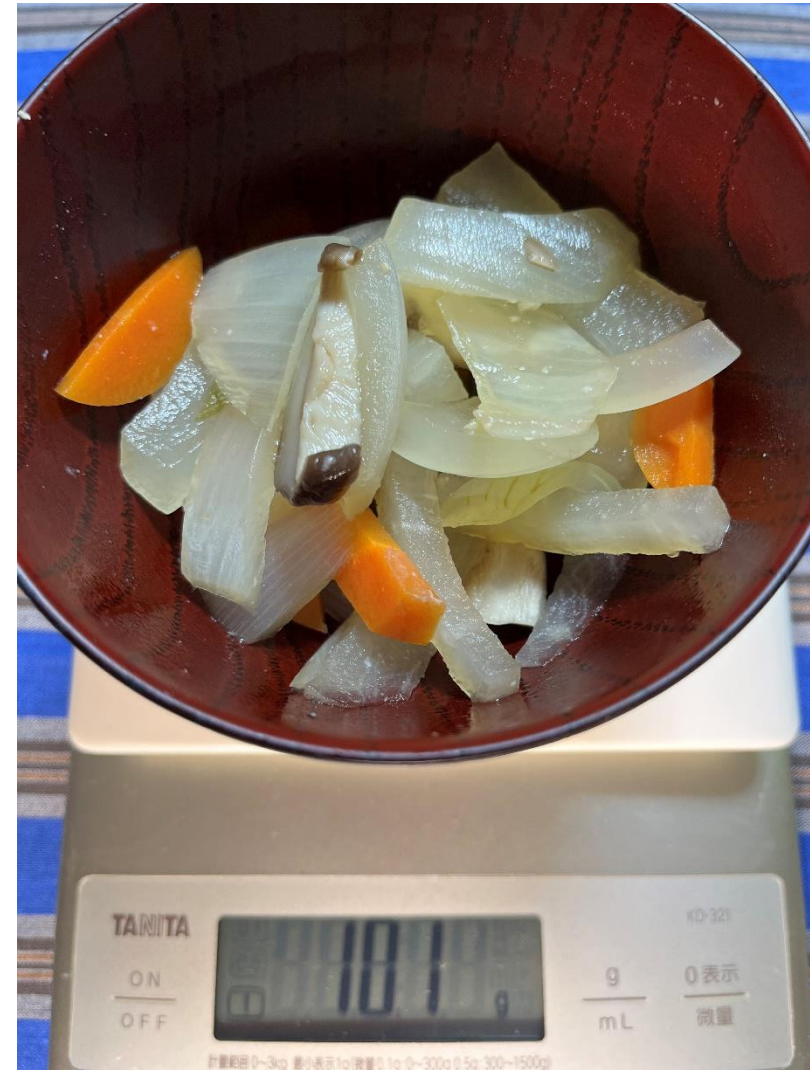


ブロッコリー 約150グラム

生とゆでたもの



汁物を利用すると野菜をたくさんとることができる
夏は、熱中症予防のために朝「具たくさんみそ汁」
を食べるとよい



保護者への発信

保護者に保育所等の食育に関心を持ってもらう働きかけ例

1. 栽培保育

子どもが好きな野菜を、一人一鉢栽培する(個別栽培)

2. 忙しい保護者に調理の工夫を伝える

①簡単に作る方法(フードプロセッサーなど)の提案

②ご飯と具だくさんみそ汁、具だくさんスープの提案

3. 本物の味の大切さを伝える

素材(野菜、肉、魚、果物)から作る、だしの味

4. 子どもから保護者への発信

赤・黄・緑が揃っているかチェックなど継続した働きかけ

5. 今が将来につながることを、ていねいに伝える

日々の様子を伝える事の大切さ

1. 日々の食事様子、保育士等から見た子どもの育ちの 写真を保育室前にコメント共に掲示する

- ・園のお便りでは、なかなか読まない家庭も多い
- ・保護者は、他児と関わる子どもの育ち、想像しにくい、わかりにくい
保育室前の写真を見て、親子で会話する姿が多い。また、保育者と
保護者をつなぐコミュニケーションツールとなっている

2. 展示食、今日の献立の意図の展示(栄養職員の協力、協働が必要)

3. 未満児は、手帳にその日の様子(食べたもの、食べ方、咀嚼の様子、 他のお友だちとの関わり)などについて、ていねいに記す その際(実況中継ではなく)「育ったこと、子ども育ち」を、保育者の 視点で記す

→普段からのていねいな応答が、「相互の信頼関係」を築く

脂質21g 糖質31g カロリー 450kcal
脂質31g 糖質 42g カロリー 460kcal



脂質21g 糖質31g カロリー 450kcal
脂質31g 糖質 42g カロリー 460kcal



食育の進め方

さまざまな「こ」食

皆さんはこんな食事になっていませんか？お腹さえふくれば良いになっていませんか？



孤食：一人で食べる会話がない食卓

子食：子どもだけで食べる

：子どもが好む献立のみ作る

小食：必要以上に食事量を制限

固食：同じものばかり食べる

濃食：濃い味付けのものばかり好む

ソース・塩などをさらにかける

粉食：食パン・麺類など小麦粉から

作られた食事を多用する

個食：食卓を囲んでも家族により

食べる内容が個々人で異なる

庫食：冷蔵庫、冷凍庫の食品を

「チンチンチン」とした食事

コ食：コンビニの食事を多用する

五食：1日の食事回数が間食も

含め5回になっている

戸食：外食、持ち帰りのお総菜を

利用した食事が多い

呼食：電話で、宅配ピザなどの

出前に依存した食事

虚食：食事が「えさ」的になって

いる虚しい食事 手作りがない、

お菓子が食事、共に食べる人がいない、

会話がない食事などなど

食育は、特別なことではない イベントではない食育(保育の中の食育)

1. 0歳児からの体験の積み重ねが「知識・技能」の定着、豊かな「思考・判断・表現」、他者を思いやる豊かな「人間性」につながる

毎日同じ体験を繰り返すこと、あるいはある目標に向かって何度も実践を繰り返す中で、主体性、自信、失敗を克服しようとする気持ち、他者への配慮が育ち、18歳までに育てたい資質・能力の基礎をはぐくむイベントでは、その時「楽しかった」しか子どもに残らない←意図した保育

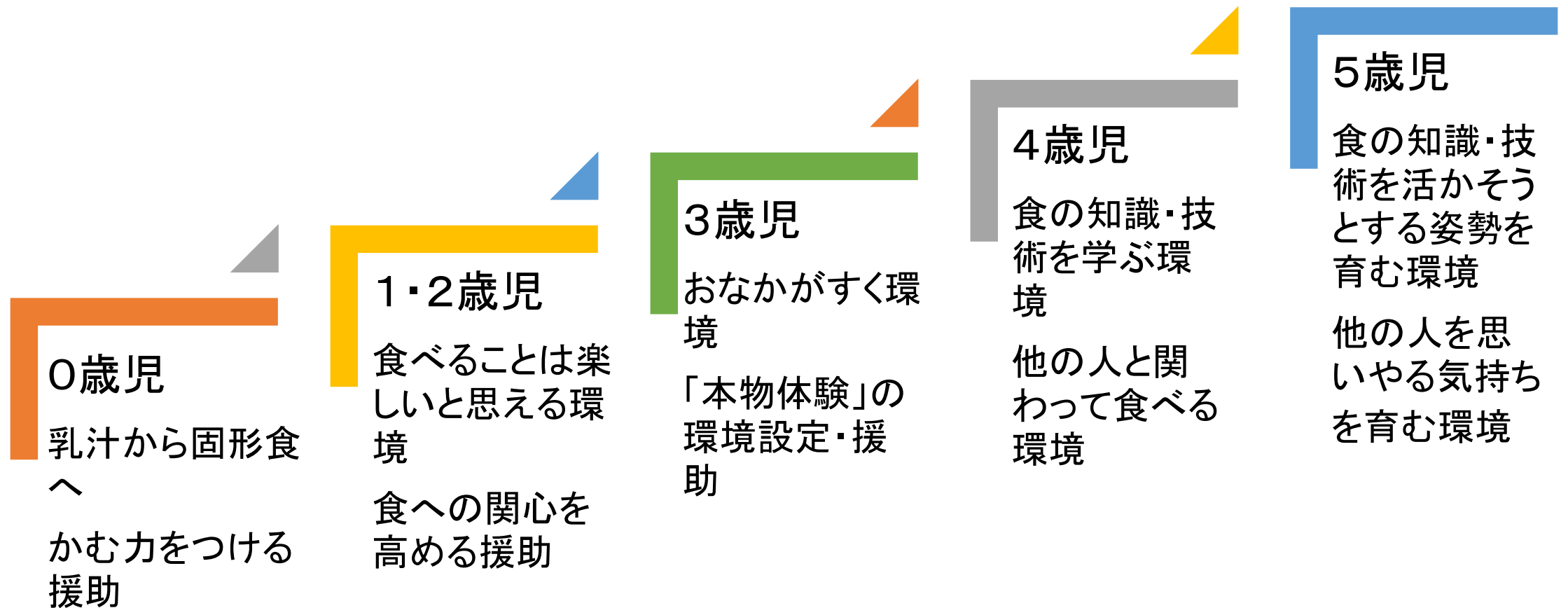
2. 食育はイベントではなく、日々の保育の中で展開される保育内容の一つ

日々の食事時間、絵本・ごっこ遊びなどの遊びの時間、食事前の手洗いなど清潔の時間、落ち着いて寝る睡眠時間、規則正しい毎日の排泄など生活全般を通して、知識・技術が定着していく

食育計画の必要性＝連続した保育の質の保証

1. 保育はとぎれることが無い
食に限らず子どもの育ちは「**連続系**」である
保育所の全体的な計画と整合性がある食育計画をたて、
さらにそれに従って、各年齢で食育計画を立てると、保育の内容
が**途切れることなく**、めざす子ども像に向かった保育が展開できる
一本の筋道にのった各年齢の保育展開が可能になる
2. 育ちの見通しをたて、活動を積み上げていく
0歳児は0歳児の活動、1歳児は1歳児の活動で終わるのではなく、
5年間の食を通じた育ちの見通しを立て、
子どもの体験活動が、発達段階に応じて適切に組みられ、
知識や技術がステップアップし、
次の学年に引き継がれていくようにする

連続する保育の中の食育が、自分で考え課題を解決する子、 他者のことを思いやることができる子を育てる



食育内容の具体例

乳幼児期の食の意義

1. 乳幼児の食

①乳児期・未満児

栄養を摂ることが最優先の目的ではなく、安心できる人と発達に応じた食事を、楽しい雰囲気ですることで、「食べることは楽しい」と感じる

②幼児期も含めた食の目的

最も大切なこと・・・それは

楽しく食べる経験を通じ、「食べる意欲」を育てていくこと 楽しく食べる子どもに ~食からはじまる健やかガイド~

2. 将来につながる機能、社会性を育む

①摂食機能（捕食、咀嚼、嚥下、手の巧緻性などを育てる）

②消化機能（消化液が十分出て、何でも食べられる力）

③精神機能（五感：味覚・臭覚・触覚・視覚・聴覚を育てる）

④基本的な生活習慣の確立（人らしく生きる基礎）

⑤マナー（相手を不快にさせない思いやり、態度）

食育実践内容の具体例

1. 5年間を使ってつながる保育にする

観察⇒育てる⇒収穫する⇒下ごしらえする⇒調理する⇒振る舞う
食材を知る(実物・絵本・写真)⇒食材を知る(給食)⇒調理する

2. 自尊心を育てる

自分でもやれたという感覚 育てる(日々作物が育つ姿)

収穫、下ごしらえ、調理、振る舞う

大人と同じ仕事のできた**喜び** 他の人の**役に立てた**という自尊心

3. 子ども主の学びを支える活動

調べ学習・・・この種は何の種、同じ種類の食べ物(アブラナ科の食べ物は)、
旬、どうやって食べるの 保育者の**教材研究が重要**

4. 本物体験を重視(特に、刃物や火を扱う調理体験)

大人と同じ体験→自信・自尊心(大人と同じことができた自信)

わくわく・ドキドキ感を生む(主体性につながる)

5. 繰り返しの体験「保育の中の食育」(同じ献立を何回も作る)

知識・技能の定着 思考力・判断力・表現力

(次、あるいは明日どうしようか考え、言葉にする)

保育者では予想できなかった子どもの姿、力を生み出せる

6. それぞれの環境を生かし、実践を重ねる

地域の中で生きていく力を育む

山野があれば、野草を摘む、使う 田畑があれば、一年を通じ観察する

都会であれば、プランター畑、近くのお店でお買い物、クッキング

本物体験の重要性・・・自尊心を育てる、考える姿勢を育てる

1. 作物を育てる

うまく育つ苗、育たない苗 どうしてかな いつ食べられるのかな

2. 調理体験

失敗しないように考える、皆で食べる楽しさ、体験するから危険が分かる
他者と分かち合うことの快さを知る

3. 買い物体験

お店の人との関わり、お金を使うことの体験
さまざまな食材があることを知る、何を規準に買うかを考える

4. 昔体験

ガス、電気が来ない災害時にどう生き抜くか考える一手段
水と米がある・・・どう食べる？ 缶切りの使い方??

5. 食品ロスをなくすには

過剰廃棄をなくす おうちの人とチェックしよう・・・SDGsにつながる

行事との関連・地域との関連、給食を生かす

1. 行事食、地域の食

おせち料理の中身とそのいわれ

節分の豆はなぜ生ではないの、鰯の頭はなぜ必要？

菱餅はなぜ三色？ 柏の葉の特徴は？なぜ柏なの？

おはぎとぼた餅、何が違う？

地域で作られている伝統食は何？きいてみようか？作ってみようか？

園の周辺の畑・田んぼでは、今何が作られているかな？？

2. 給食を生かす

何が使われているかな。体の中の働きは何かな。どんな味かな

気持ちが良い食べ方を考えよう・実践しよう(マナー)

献立ができる過程を知る(調理過程を知らない人が増加) **見える給食室**

給食職員に関わってもらおう←作る人の思いを知る

感染症を防ぐための 鍵になる食

体は食べたものでできる

感染症下でも食育：まず正しく敵（病原体）を知る

- ・食べる人が限られる、黙食、児童が配膳ができない、など制限が多い中でどう豊かな食育を展開するか
まずは、感染症対応の基本原則を守る
(a.持ち込まない b.増やさない c.殺す)
- 1. 感染症対応の基本、「なぜそれが必要か」を考えながら行う
 - ①手洗いに始まり手洗いに終わる・・・30秒間洗って、20秒以上流す
→流水で流す（石鹼で病原体をはがし、洗い流すことが重要）
 - ②アルコール消毒に頼りすぎない・・・効かないウイルスもある
 - ③換気をする・・・対角線のドア、窓の2カ所を開ける
- 2. 多くは飛沫感染（間接的な）接触感染

病原体に負けない「体」作り 免疫機能を高める

1. 規則正しい生活 早起き・早寝・朝ご飯

夜、長く、深く寝ると成長ホルモンが十分出て新陳代謝(傷んだ細胞が生まれ変わる)がきちんと行われる

早く起きれば、夜早く眠くなり、朝ご飯が食べられる

2. 赤・黄・緑群の食べ物を朝から食べる

赤:タンパク質を多く含む食べ物

①免疫抗体の原料 ②特異動的作用で体温を高くする

(病原体は、体温が高いと病原性が低下)

緑:カロテン・食物繊維を多く含む野菜 1日ピーマン換算3袋分(350g)

①カロテンは、病原体侵入のバリアである皮膚・粘膜を強くする

②免疫物質を作る腸内細菌のえさが食物繊維

(腸が免疫の70%を担う)



栄養の歌

いちばん（あかのなかまの食べ物）
 からだをつくるのなんでしょう
 そーれはあーかのたべものよ
 おにくにさかなにまめたまご
 ぎゅうにゅうこざかなのりわかめ



さんばん（みどりのなかまの食べ物）
 ちょうしをだすものなんでしょう
 それはみどりのたべものよ
 きゃべつにきゅうりにねぎだいこん
 にんじんかぼちゃにほうれんそう



にばん（きいろのなかまの食べ物）
 ねつやちからになるものは
 それはきいろのたべものよ
 ごはんにうどんにいもさとう
 あぶらやバターがエネルギー



よんばん
 あかきみどりをとりそろえ
 きちんとたべればじょうぶな子
 うんどうあそびにおてつだい
 もりもりかつやくげんきな子



食育事例

オノマトペの活用

食感を表現する力と味覚の発達には深い関係があるといわれている

こんな表現使っていますか

シャキシヤキ

ほくほく

もちもち

ほかほか

あつあつ

サクサク

ぷるぷる

こりこり

カリカリ

つるつる

とろとろ

ふわふわ

しゅわしゅわ

ぷちぷち

ぱりぱり

シャリシャリ

ぬるぬる

豊かな**食感**の表現が
子どもの**食への関心**
味覚を発達させる



食材のはたらき
機関車「元気号」

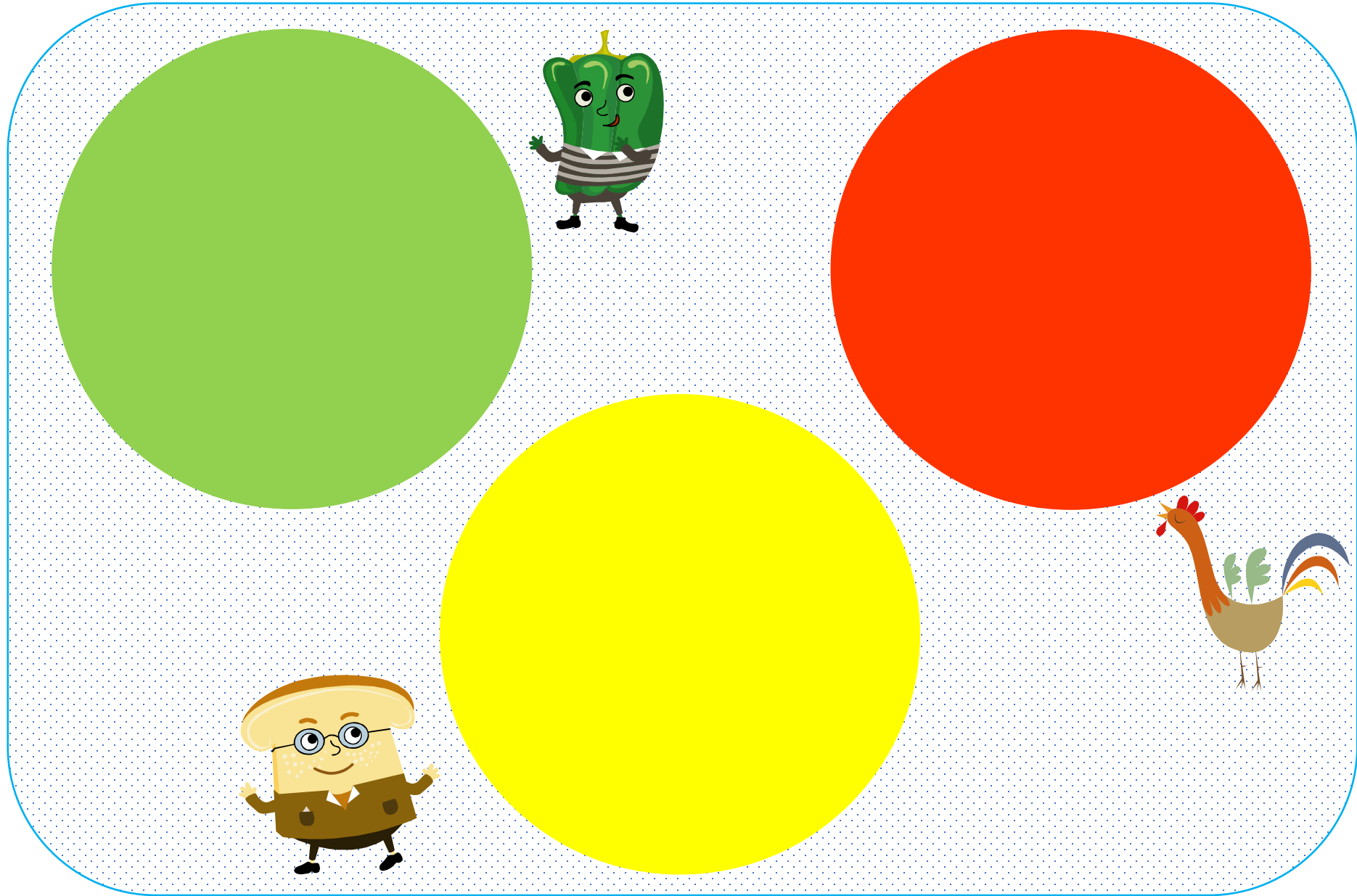


食材のはたらき
手洗いの話

食材の色分け
「今朝食べてきた
ものは、何か
な？」



あか・き・みどりのなかまがそろっているかな



けさたべたものをかいてみよう！！

この味は何の味・・・かつお節・煮干し・昆布・椎茸

- 中身が見えないカップのにおい
何の味？



煮干しの だしとり



さいごに

- ☆食育を行った結果はすぐには出ないかも知れません。
でも、日々の保育の中に食育を落とし込むことで、
「楽しい」「わくわくする」気持ちを子どもたちの中に
育み、食べるのが楽しい子、食に積極的になる子
が育ち、保育自体が今より落ちつくと思います。
- ☆何よりも、職員全員で将来のめざす子ども像を意識し、
先生方自身が食の大切さを日々感じ、そして食育を楽しんで
いって欲しいと願います。