

幼児期・子ども期に育てたい “食べる力”

望ましい食習慣を身につけ、生涯にわたって健康で豊かな生活を送ることができるよう、発達段階に応じて様々な食体験をさせてあげましょう。

食事のリズムが
もてる

食事を味わって
食べる

一緒に食べる
ことを楽しむ

食事づくりや準備
に関わる

食生活や健康に
主体的に関わる

楽しく
食べる子どもに

幼児期

- 「おなかがついた」の感覚をもつ
- 家族や仲間と一緒に食べる楽しさを味わう

学童期

- 食事のバランスや適量がわかる
- 家族や仲間と一緒に食事づくりや準備を楽しむ

思春期

- 健康や食生活に関する知識を活用し、自分の体を大切にできる
- 一緒に食べる人を気遣い、食事を楽しむ