

4 感謝の心



目標：食物を大事にし、食物の生産等にかかわる人々へ感謝する心を持つ。

食に関する指導目標

小学生

低◇食事を作ってくれた人の努力を知る。

◇心を込めて、いただきますとごちそうさまの挨拶ができる。

中◇食事は多くの人々の努力があって作られていることを知り、感謝の気持ちをもって食べることができる。

◇自然の恵みに感謝して食べることができる。

高◇食事にかかわる多くの人々や自然の恵みに感謝し、残さず食べることができる。

中学生

◇生産者や自然の恵みに感謝し、食品を無駄なく使って調理することができる。

◇食品の生産、流通、消費について正しく理解することができる。

高校生

◇食と命について考え、食物を大切にし、食物の生産にかかわる人々へ感謝することができる。

◇世界の地域性を踏まえて現代社会の食の課題に気づくとともに、自分の食生活に感謝することができる。

◇家族のために食事を作ることにより、食事を作ってくれた人へ感謝することができる。

《コラム》

～第2期健康横浜 21～①

横浜市は、市民の最も大きな健康課題の1つである生活習慣病に着目し、今後10年間の健康づくりの指針となる第2期健康横浜21を策定しました。（平成25年3月）

健康増進の基本である、「食生活」「歯・口腔」「喫煙・飲酒」「運動」「休養・こころ」の5つの分野から、生活習慣の改善にアプローチします。

乳幼児期～青年期は、「育ち、学びの世代」とし、食生活では「3食しっかり食べる」を行動目標に挙げています。年齢を重ねると朝食の欠食率が高くなる傾向にあり、朝ごはんは、現在から大人になっても続けてほしい大切な習慣です。

【ホームページ】 <http://www.city.yokohama.lg.jp/kenko/kenyoko21/> 健康福祉局保健事業課

リンク紹介

■横浜中央卸売市場ホームページ(横浜中央卸売市場)

生鮮食料品が消費者に届くまで <http://www.city.yokohama.lg.jp/keizai/shogyo/orosi/douiu/tanken-honjou.html>

市場の取引 <http://www.city.yokohama.lg.jp/keizai/shogyo/orosi/douiu/tanken-koko.html>

食肉の流通 <http://www.city.yokohama.lg.jp/keizai/shogyo/orosi/douiu/tanken-syokuniku.html>

■生ごみ減量につながる取り組みや工夫の紹介リーフレット(資源循環局3R 推進課)

3R夢(スリム)な暮らしで生ごみも3R夢(スリム)!

<http://www.city.yokohama.lg.jp/shigen/sub-data/pamph/namagomi-leaf/>

■食品ロス削減啓発動画(資源循環局3R 推進課)

<http://www.r-hiroba.jp/>

■横浜「農」シアター(JA横浜)

横浜農業の魅力満載のショートフィルムが合計 31 本。農家が行う食農教育活動現場の様子や野菜の栽培方法、植物学、地域の伝統食や魅力ある農家を紹介しています。

<https://ja-yokohama.or.jp/>

■豚が大きくなり出荷されるまでの過程に関する情報(環境創造局農業振興課)

みんなの大好物! お肉料理、感謝のきもちでいただく

<http://www.city.yokohama.lg.jp/kankyo/nousan/tikusan/buta.html>

■知ってる? 日本の食糧事情(農林水産省)

食料自給率向上に向けた取組やパンフレット

<http://www.maff.go.jp/j/zyukyu/index.html>

■【再掲】マジごはん計画(農林水産省)

農林水産省の食育に関する取組や情報を紹介。食育の資料集や、食事バランスガイドを活用した食育の実践等を紹介。

<http://www.maff.go.jp/j/syokuiku/>

《コラム》

～第2期健康横浜 21～②

育ち・学び世代の行動目標(乳幼児期～青年期)

・3食しっかり食べる

1日のスタートは朝ごはんでは活動的に! 大人になっても続けてほしい大切な習慣です。

- ・しっかり噛んで食後は歯磨き
- ・受動喫煙を避ける
- ・毎日楽しく体を動かす
- ・早寝・早起き



市民の健康づくり計画
健康横浜 21
～あなたらしい未来のために、健康づくりを、今、楽しみ～

《よこはま健康ファミリー》

5 社会性



目標：食事のマナーや食事を通じた人間関係形成能力を身に付ける。

食に関する指導目標

小学生

- 低◇友達と仲良く食べる。 ◇みんなと協力して給食の準備、後片付けができる。
 - ◇正しいはしの使い方ができる。
 - ◇食器の正しい並べ方が分かり、正しく持って食べることができる。
- 中◇楽しい会話をしながら食べることができる。
 - ◇楽しく給食を食べるために、みんなと協力して工夫ができる。
- 高◇楽しい食事を通して、相手を思いやる気持ちをもつことができる。
 - ◇協力して食事の準備、後片付けを進んでできる。

中学生

- ◇自分を取り巻く人々との楽しい食事を通して望ましい人間関係をよりよく構築しようとする。
- ◇環境や資源に配慮した食生活をしようとする。

高校生

- ◇自分を取り巻く人々との食事を通して、マナーを守って楽しくコミュニケーションをとることができる。
- ◇環境や資源に配慮した食生活に取り組むことができる。

リンク紹介

■生ごみ減量につながる取り組みや工夫の紹介リーフレット(資源循環局3R 推進課)【再掲】

3R夢(スリム)な暮らしで生ごみも3R夢(スリム)

<http://www.city.yokohama.lg.jp/shigen/sub-data/pamph/namagomi-leaf/>

■【再掲】食品ロス削減啓発動画(資源循環局3R 推進課)

<http://www.r-hiroba.jp/>

■食べきり協力店（資源循環局一般廃棄物対策課）

食べ残しを減らす取り組みに協力していただける店舗を登録、紹介します。

<http://www.city.yokohama.lg.jp/shigen/sub-jigyo/jigyo/tabekiri/>

■市民向けの「食べ残し」削減に向けた取組のお願い。（資源循環局一般廃棄物対策課）

宴会シーズン到来 市民の皆さまにお願いです。～「食べきり協力店」全市展開中～

<http://www.city.yokohama.lg.jp/shigen/sub-jigyo/jigyo/tabekiri/enkai-tabekiri.html>

■食べもののムダをなくそうプロジェクト（消費者庁）

食品ロスに関する調査やパンフレット。食品の無駄をなくすための準備から調理の工夫等。

http://www.caa.go.jp/adjustments/index_9.html

■食品ロスの削減・食品廃棄物の発生抑制（農林水産省）

食品ロスの現状や削減に向けた取り組み等を紹介。自治体の取り組みとして、横浜市の「食べ切り協力店」事業を紹介。

http://www.maff.go.jp/j/shokusan/recycle/syoku_loss/index.html

■食育って何？（文部科学省）

朝ごはん、食事マナーについて。

<http://www.mext.go.jp/syokuiku/what/>

《コラム》



スリムな暮らしで生ごみもスリム！
3R夢な暮らしで生ごみも3R夢！

ご家庭で生ごみ減量の取組を実践していただけるよう、「買い物」「料理」「後片付け」の各場面で、生ごみ減量につながる取組や工夫を分かりやすく紹介したリーフレットです。

上記の

■生ごみ減量につながる取り組みや工夫の紹介リーフレットからダウンロードできます。

6 食文化



目標：各地域の産物、食文化や食にかかわる歴史等を理解し、尊重する心を持つ。

食に関する指導目標

小学生

低◇自分が住んでいる身近な土地でとれた食べ物を知る。

◇季節や行事にちなんだ料理があることを知る。

中◇季節や行事にちなんだ料理があることが分かる。

◇地域の産物に興味を持ち、日常の食事と関連づけて考えることができる。

高◇特産物を理解し、日常の食事と関連づけて考えることができる。

◇食文化や食品の生産・流通・消費について理解を深める。

◇外国の食文化を通して、外国とのつながりを考えることができる。

中学生

◇食文化や歴史と自分の食生活との関連を考えることができる。

高校生

◇世界の食文化やマナー、歴史を学び、食品の生産・流通・消費について正しく理解し、日常生活に生かすことができる。

◇季節や地域の特産物と年間の行事食とを関連づけて、正しく理解することができる。

リンク紹介

■横浜の地産地消に関するホームページ。(横浜市環境創造局農業振興課)

横浜の地産地消の取り組み、農産物の購入、レシピ等を紹介。

<http://www.city.yokohama.lg.jp/kankyo/nousan/tisantisyo/>

■わが国の食文化(農林水産省)

和食についての入門書や食文化テキストブック等

<http://www.maff.go.jp/j/keikaku/syokubunka/culture/>

■【再掲】こどもの食育(農林水産省)

「学ぼう！日本と世界の食べ物」、「見てみよう！日本各地の郷土料理」等

http://www.maff.go.jp/j/syokuiku/kodomo_navi/index.html

■横浜中央卸売市場ホームページ(横浜中央卸売市場)【再掲】

生鮮食料品が消費者に届くまで <http://www.city.yokohama.lg.jp/keizai/shogyo/orosi/douiu/tanken-honjou.html>

市場の取引 <http://www.city.yokohama.lg.jp/keizai/shogyo/orosi/douiu/tanken-koko.html>

食肉の流通 <http://www.city.yokohama.lg.jp/keizai/shogyo/orosi/douiu/tanken-syokuniku.html>

■【再掲】横浜「農」シアター(JA横浜)

横浜農業の魅力満載のショートフィルムが合計 31 本。農家が行う食農教育活動現場の様子や野菜の栽培方法、植物学、地域の伝統食や魅力ある農家を紹介しています。

<https://ja-yokohama.or.jp/>

■かつお節塾(にんべん)

かつお節ができるまでや、かつお節の削り方、だしのとり方等を掲載。また、日本料理に欠かせないだしの歴史や、種類、中国料理や西洋料理で使われているさまざまなだしの紹介等。

<http://www.ninben.co.jp/katsuo/>

■昆布について(北海道ぎょれん)

日本で食べられる昆布の 90%が北海道産。北海道昆布の種類や歴史、レシピの紹介等。また、「こんぶ冊子」もダウンロードできます。

<http://www.gyoren.or.jp/konbu/>