

授乳 / 離乳期

幼児期

学童期

思春期

心と身体の健康

著しい身体発育・感覚機能等の発達
脳・神経系の急速な発達

身長成長速度最大
生殖機能の発達
精神的な不安・動揺

体力・運動能力の向上

味覚の形成
咀嚼機能の発達
言語の発達

生理的要求の充足

生活リズムの形成

望ましい生活習慣の形成、確立

健康観の形成、確立

発育・発達過程に関わる主な特徴

食のスキル

哺乳

固形食への移行

手づかみ食べ

スプーン・箸等の使用

食べ方の模倣

食べる欲求の表出

自分で食べる量の調節

自分に見合った食事量の理解、実践

食事・栄養バランスの理解、実践

食材から、調理、食卓までのプロセスの理解

食事観の形成、確立

食に関する情報に対する対処

食べ物の自己選択

食の文化

食べ物の種類の拡大・料理の多様化

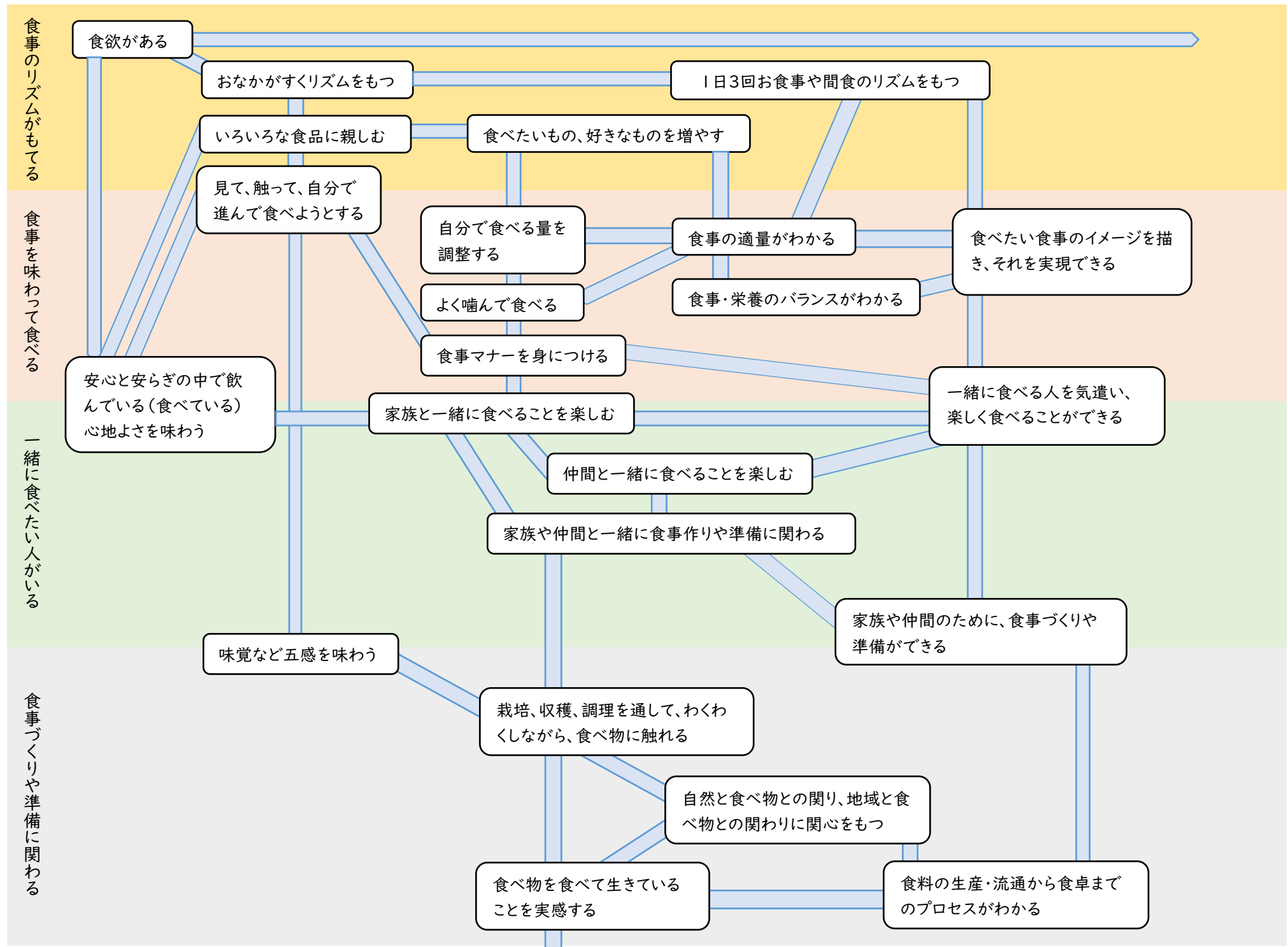
食べ方、食具の使い方の形成

食事マナーの獲得

食べ物の育ちへの関心

食料生産・流通への理解

発育・発達過程に応じて育てたい「食べる力」



食生活や健康に主体的に関わる

食べ物や身体のことを話題にする

食生活や健康を大切だと思えることができる

自分の食生活を振り返り、評価し、改善できる

自分の身体の成長や体調の変化を知り、自分の身体を大切にできる

食生活や健康に関連した情報を得て、理解して、利用できる

食に関わる活動を計画したり、積極的に参加したりすることができる

楽しく食べる子どもに

実施例
(媒体等)

(例) 三色食品群

(例) クッキング

(例) 5つの食品群

(例) 調理実習

授乳 / 離乳期

幼児期

学童期

思春期