

食の自立 ～自己管理の意識づけ～

学齡期 (概ね 7～15 歳)

健康や食などの知識を広げ、こころとからだの基礎を作る時期

そのためにわたしが
できることって
なんですか？



- ・食に対し感謝の心を持つ！
- ・食についての知識を広げる！
(食文化・健康・栄養バランス・調理)



- ・早寝早起きをし、朝ごはんを食べる！
- ・肥満や過度な痩せにならないようにする！
- ・よく噛んで味わって食べる！



- ・周りの人が気持ちよく食べられるように、
食事のマナーに気を付ける！
- ・苦手なものに挑戦！
- ・食事を作ってみる！



- ・体験学習で生産者と触れあう！
- ・家庭で食について話題にし、
知識を共有する！