

健康な心と体

幼稚園生活の中で充実感や満足感を持って自分のやりたいことに向かって心と体を十分に働かせながら取り組み、見通しを持って自ら健康で安全な生活を作り出していけるようになる。

安定感や解放感を持ちつつ、心と体を十分に働かせながら充実感や満足感を持って環境に関わり行動するようになる。

全身を使って活動することを繰り返す中で、体を動かす様々な活動に目標を持って立ち向かったり、困難につまずいても気持ちを切り替えて自分なりに乗り越えようとしたりして根気強くやり抜くことで活動意欲を満足させ、自ら体を動かすようになる。

適切な活動を選び、体を動かす気持ちよさや自ら体を動かそうとする意欲を持ち、いろいろな場面に応じて体の諸部位を十分に動かし進んで運動するようになる。

様々な機会を通して食べ物への興味や関心を持ち、皆で食べると美味しく、楽しいという経験を積み重ね、和やかな雰囲気の中で話し合ったり打ち解けたりして親しく進んで食べるようになる。

健康な生活に関わりの深い人々に接したり、社会の情報を取り入れたりなどして、自分の健康に対する関心を高め、体を大切にする活動を進んで行い、健康な生活リズムを身に付けるようになる。

遊びや生活を通して安全についての構えを身に付け、危険な場所、危険な遊び方、災害時などの緊急時の適切な行動の仕方が分かり、安全に気を配り状況に応じて安全な行動がとれるようになる。

衣服の着脱、食事、排泄^{せつ}などの生活に必要な活動の必要性が分かり、自分の力で行うために思い巡らしたり判断しようとしたり工夫したりなどして意欲や自信を持って自分でできるようになる。

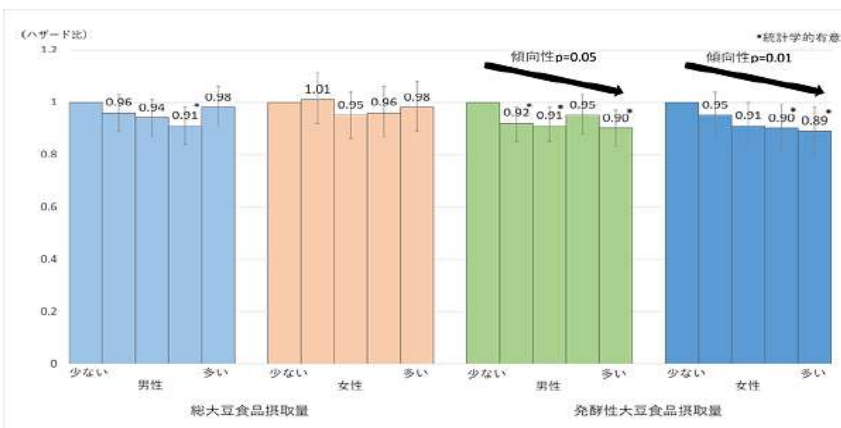
幼稚園における生活の仕方を身に付け、集団での生活や場の使い方などの状況を予測して準備し片付けたりなどして、自分たちの生活に必要な行動に見通しを持って自立的に取り組むようになる。

4-3. 和食の健康有用性に関するエビデンス②

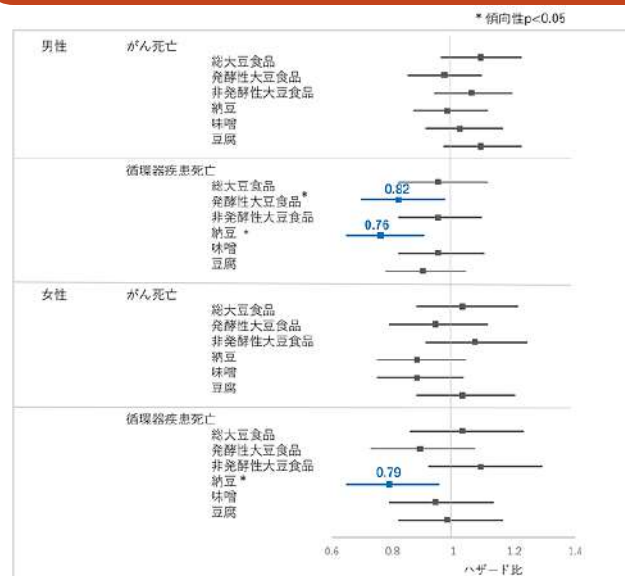
～大豆食品、発酵性大豆食品の摂取量と死亡リスクの関連～

- 発酵性大豆食品の摂取量が多いほど総死亡リスクが低く、また、納豆の摂取量が多いほど循環器疾患死亡リスクが低いことがわかった。

発酵性大豆食品摂取量と総死亡リスクの関連



大豆食品摂取量とがん死亡、循環器疾患死亡との関連



死因別にみると、総大豆食品、発酵性・非発酵性大豆食品、各大豆食品の摂取量はいずれもがん死亡との関連は認められなかったが、循環器疾患死亡については、男女ともに納豆の摂取量が多いほどリスクが低下する傾向が認められた。

総大豆食品摂取量は、死亡との明らかな関連はみられなかったが、**男女ともに発酵性大豆食品の摂取量が多いほど、死亡全体（総死亡）のリスクの低下がみられた。**

国立がん研究センターウェブサイトから抜粋（<https://epi.ncc.go.jp/jphc/outcome/8438.html>）

研究開始から5年後に行なった食事調査票によるアンケート調査の結果を用いて、総大豆食品・発酵性/非発酵性大豆食品・各大豆食品（納豆、味噌、豆腐）の摂取量を計算し、等分に5つのグループに分け、その後、平均約15年間の死亡（総死亡・がん死亡・循環器疾患死亡・心疾患死亡・脳血管疾患死亡）との関連を男女別に調べました。分析にあたって、年齢、地域、肥満度、喫煙、飲酒、身体活動、糖尿病（または服薬）の有無、降圧薬服薬の有無、健診受診の有無、月経状況（女性のみ）、ホルモン剤の使用（女性のみ）、コーヒー、緑茶、魚類、肉類、果物類、野菜類、総エネルギー摂取量で統計学的に調整し、これらの影響をできるだけ取り除きました。

(4) 保育所（園）、幼稚園および学校における食育

施策1：保育所（園）における食育の推進

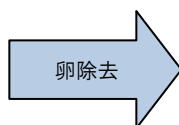
- 公立保育所・民間保育園・施設の職員を対象とした研修を進めるとともに、保育所間の取り組み等の情報共有を図ります。
- 公立保育所献立表、食材産地情報等を活用した保育所給食に係る情報提供により、保育所保護者、乳幼児期の子供がいる家庭への食育の支援、市内民間保育施設の給食実施・改善の支援を行います。
- 本市の特産である酒かすや県を中心とした全国の郷土料理を提供する等、旬の食材や兵庫県産・国産の食材、行事食を取り入れた保育所給食を通じ、「たのしく、おいしく食べる」機会を提供します。
- 保育所給食については、「保育所における食物アレルギー対応の手引き」に基づき、アレルギー食材に関する情報提供や除去食・代替食等に今後も継続して取り組みます。



郷土料理の紹介と保育クッキング(公立保育所)



スイートポテト



きんとん

公立保育所給食献立の代替え例

施策2：幼稚園における食育の推進

- 幼稚園教育要領「第2章 ねらい及び内容」における、心身の健康に関する領域「健康」に基づいて、「健康、安全な生活に必要な習慣や態度を身に付ける」ことをねらいとして、楽しく食べる喜びや楽しさを味わったり、様々な食べ物への興味や関心をもったりすること等を具体的な目標として設定し、食育に関する取り組みの充実を図ります。
- 季節に応じた野菜（ミニトマト、サツマイモ等）の苗植えから栽培、収穫の活動とともに、収穫した食材を使用し、調理体験や試食等を行い、収穫の喜び、食物への興味・関心を育てる取り組みを実施します。
- お弁当の日を活用し、先生や友だちと一緒に食べることの楽しさや、食事のマナーを身につけることができるよう指導します。
- 保健指導で栄養や食事マナーを含めた、より良い食習慣の定着を意識して、保育内容を充実させ、小学校へのつながりを意識した食育活動を進めます。
- 食育担当者が中心となり、「保健だより」などを通して食に関する様々な情報提供を進めるとともに、保護者を対象とした幼児期の食に関する講演会を開催するなど、家庭との連携を大切にした食育活動を進めます。
- 幼稚園と家庭と連携を強化し、「早寝、早起き、バランスのよい朝ごはん」を推進し、子供の頃から正しい食習慣が身につけられるよう働きかけます。
- 保健分野や農業分野等の関係機関・関係団体等をはじめ、地域との連携・協働による食育活動の展開についても検討を進め、充実を図ります。