

妊娠期 ・ 授乳期



健全な生活習慣を身につけ、 新しい命を育もう

お母さんの健康と赤ちゃんの成長にとって大切な時期です。

- 妊娠期の望ましい体重増加量を理解しましょう。
- 「主食」を中心に適正なエネルギー量を取りましょう。
- 「副菜」はいろいろな野菜等を積極的に食べ、ビタミン・ミネラルを取りましょう。
- 「主菜」は肉・魚・卵・大豆製品をバランスよくとりましょう。
- 牛乳・乳製品等のいろいろな食品を組み合わせ、カルシウムを十分にとりましょう。
- うす味でバランスのとれた食事を心がけましょう。
- たばことお酒の害から赤ちゃんを守りましょう。
- 食後の歯みがきで、口の中の清潔を心がけるとともに、歯科健診を受けましょう。



乳幼児期 (0～5歳)



生活リズムをつくり、食べる意欲を育てよう

身体が発育し、味覚や咀嚼機能などの発達が著しい時期です。

乳児期

- 離乳食を通して少しずつ食べ物に親しみながら、噛むこと、飲み込むことを体験させましょう。
- うす味を心がけ、食材本来の味を伝えましょう。
- いろいろな食べ物を“見る”“触る”“味わう”体験を通して、自分で進んで食べようとする力を育てていきましょう。



幼児期

- 十分に遊び、食事を規則正しくとることで、おなかがすくりズムをつくりましょう。
- いろいろな食材を使った献立を心がけ、好きなものを増やしましょう。
- 間食(おやつ)は、選択する食品、量、回数、食べる時間等に気をつけましょう。
- 家族や先生、友達と一緒に楽しく食べ、感謝の気持ちやマナーを身につけましょう。
- 調理や栽培・収穫に関わることを通して、身近な食材に触れたり、行事食や郷土食を通して食文化に触れたりすることにより、食べ物への関心を広げていきましょう。
- よく噛んで食べ、食後には歯をみがく習慣を身につけましょう。

学童期 (6～11歳)



健全な食習慣を身につけよう

心身の発達が著しく、食への関心が深まる時期です。

- 朝ごはんを毎日しっかり食べ、生活リズムを整えましょう。
- 間食(おやつ)は、選択する食品、量、回数、食べる時間等に気をつけましょう。
- 家族で食卓を囲んで楽しく食べることで、コミュニケーションを図りましょう。
- 買い物や食事づくりの手伝いをしましょう。
- 食に関わる学習や活動を通して、食や健康を大切にする心と食を自分で選ぶ力を身につけましょう。
- 給食を通じて、望ましい食事の量やバランス、マナーを身につけましょう。
- 乳歯から永久歯へ生えかわる時期は、堅い物等よく噛めない食品もあるので、お口の状況にあわせて食べましょう。また、食後には歯をみがく習慣を身につけましょう。



思春期 (12～18歳)

食生活と自らの健康に主体的にかかわろう

心身の変化が著しく、性差や個人差が大きい時期です。

- 欠食や肥満、極端なやせ志向は将来の健康を損なうことを理解し、健全な食生活を実践しましょう。
- 食料の生産や流通、食文化、環境など、食に関する正しい理解を深めましょう。
- 家族や仲間と食卓を囲んで楽しく食べる機会を増やし、コミュニケーションを深めましょう。
- 自立に向けて、料理する力や、食品を選ぶ力を身につけましょう。
- よく噛んで食べ、食後には歯をみがく習慣を身につけましょう。



青年期 (19～39歳)

食生活を自己管理する力を身につけ、次世代を育成しよう

生活や環境が大きく変化する時期です。

- 朝食をしっかりと食べ、生活リズムを適正に保ちましょう。
- 自分にあった食事量や栄養バランスの知識を習得し実践しましょう。
- 子どもの食育について家庭での役割を理解し、家族団らんを通して、食べる楽しさを実感しましょう。
- 地域の食材や食文化を理解しましょう。
- 歯・口腔の健康に気をつけ、歯周疾患を予防しましょう。
- 食の安全や食品衛生に関する知識を習得し、冷静に判断する目を養いましょう。
- 料理の作りすぎや食べ残しを減らすなど、環境に配慮した食生活を実践しましょう。



壮年期 (40～64歳)

生活習慣病を予防するとともに、次世代に食文化を伝えよう

社会や家庭において重要な役割を担う時期です。

- 自分や家族の食生活を振り返り、望ましい食習慣の維持・改善に努め、肥満や生活習慣病を予防しましょう。
- 自分のライフスタイルに合わせた運動習慣を身につけましょう。
- 歯・口腔の健康に気をつけ、歯周疾患を予防しましょう。
- 「食」に関する知識や経験をもとに、食文化を次世代に伝えましょう。
- 家族や仲間と一緒に食事をして、食べる楽しさを実感しましょう。
- 食の安全や食品衛生に関する知識を習得し、冷静に判断する目を養いましょう。
- 料理の作りすぎや食べ残しを減らすなど、環境に配慮した食生活を実践しましょう。



高齢期 (65歳以上)

健康長寿をめざすとともに、次世代に食文化を伝えよう

加齢に伴う身体の変化や体力の低下が見られ、個人差が大きい時期です。

- 身体の変化に対応した食生活と健康について考え、自分に合った食生活を実践しましょう。
- 主菜や乳製品などもしっかりと食べ、低栄養を予防しましょう。
- 噛む力、飲み込む力を保ち、いつまでも自分の歯で食べる楽しみを持ちましょう。
- 家族や仲間と一緒に食事をして、食べる楽しさを実感しましょう。
- 「食」に関する知識や経験をもとに、食文化を次世代に伝えましょう。
- 食の安全や食品衛生に関する知識を習得し、冷静に判断する目を養いましょう。
- 料理の作りすぎや食べ残しを減らすなど、環境に配慮した食生活を実践しましょう。

