

ライフステージ別の取組み

| 基本目標 | 行動指針 | 乳幼児期 | 学童期 | 思春期 | 青年期 | 壮年期 | 高齢期 |
|------------------|-----------------------------|---|--------------|--|---|-----|-------------------------------|
| 健康につながる食育の推進 | 朝ごはんを食べる | ・早寝・早起き・朝ごはんを身につける。 | ・毎日朝ごはんを食べる。 | ・朝ごはんの大切さを理解し、欠かさず食べる。 | | | ・1日の栄養量が不足しないように朝ごはんを欠かさず食べる。 |
| | 健康的な食生活を実践する (適正体重を維持する) | ・体重をはかり、成長を知る。 | | ・適正体重を知り、食事量をコントロールする。 | ・定期的な健康診断を受け食事と運動でセルフコントロールする。 ・低栄養予防のため、たんぱく質の摂取を意識する。「さあにぎやかにいただく」 | | |
| | (バランスよく食べる) | ・1日3食食べ、生活リズムをつくる。 ・バランスよく食べる。 | | ・栄養素の種類と役割を知る。 | ・食品に含まれる栄養素を理解し、主食・主菜・副菜をそろえて食べる。 | | |
| | (減塩を心がける) | ・食材の味を味わう。 ・うす味を心がける。 | | ・食品に含まれている塩分を知る。 ・適塩を知る。 ・塩分が体に与える影響を知る。 | ・栄養成分表示をみて食品の選択を行う。 | | |
| | よく噛んで食べる | ・噛むことを覚える。 ・よく噛んで食べる。 | | ・歯磨きの習慣化、定期健診により歯や口の状態を良く保つ。 | | | ・噛む力、飲み込む力を保つ。 |
| | 食品の安全性に関する正しい知識をもつ | ・正しい手洗いの方法を身につける。 ・いろいろな食品があることを知る。 | | ・正しい手洗いをを行う。 ・食材、調理器具の衛生的な取扱いを身につける。 | ・食の安全を正しく理解し、日常生活に活かす。 ・食品の表示を見て、食品を選ぶ。 | | |
| 未来につながる食育の推進 | 食文化を大切にする | ・和食、行事食や郷土料理（家庭料理）に触れる。 | | | ・和食、行事食や郷土料理（家庭料理）を次世代に伝える。 | | |
| | 食べ物への感謝の気持ちを持つ | ・いただきます、ごちそうさまのあいさつをする。 ・食べ物への感謝の気持ちを持つ。 ・食事のマナーを身につける。 | | | ・食べ物への感謝の気持ち・食事のマナーを次世代に伝える。 | | |
| | 地産地消を意識して食生活を実践する | ・旬の物を味わう。 ・栽培・収穫を体験する。 | | ・市内産農産物を知る。 | ・市内産農畜産物を積極的に取り入れる。 | | |
| | 環境負荷軽減のための食生活を実践する | ・食べ残しをしない。 | | ・SDGsを理解し、3Rや食品ロスなどの環境問題に関心を持ち、消費行動で表す。 ・食材やエネルギーの無駄を減らす。 | | | |
| 地域や関係者がつながる食育の推進 | 食を楽しむ（共食） | ・誰かと一緒に楽しく食べる。 | | | | | |
| | 食育推進運動に参加する | ・「食」に関するイベントや教室、ボランティア活動等に参加する。 | | | | | |