

年代に応じた食育を推進しています

	乳幼児期	学童期	青少年期	青年期、壮年期	高齢期
世代ごとの目標	<ul style="list-style-type: none"> ○安心と安らぎの中で母乳(ミルク)を飲む心地よさを味わう ○いろいろな食べ物を見て、さわって、味わって、自分で進んで食べようとする ○お腹がすくリズムがもてる ○家族や仲間と一緒に食べる楽しさを味わう ○薄味に慣れる ○栽培、収穫、調理を通して食べ物に触れる ○食事のマナーやお箸の正しい持ち方を身につける 	<ul style="list-style-type: none"> ○3度の食事や間食のリズムがもてる ○食べ物に含まれる栄養素について学ぶ ○主食、主菜、副菜のそろったバランスの良い食事がわかる ○自分が「なにを」「どれくらい」「どのように」食べたらよいかわかる ○家族や仲間と一緒に、食事作りや準備を楽しむ ○自分の食生活を振り返り改善できる ○自然と食べ物との関わり、地域と食べ物とのかわりに関心を持つ ○食事のマナーやお箸の正しい持ち方を身につける 	<ul style="list-style-type: none"> ○自分が「なにを」「どれくらい」「どのように」食べたらよかがわかる ○健康的な食生活を生活習慣として身につけ実行できる ○主食、主菜、副菜のそろったバランスの良い食事ができる ○自分の体の成長や体調の変化を知り、自分の体を大切にできる ○食品を選ぶ力が身につけられる ○食料の生産、流通から食卓までの過程がわかる ○一緒に食べる人を気遣い、楽しくたべることができる 	<ul style="list-style-type: none"> ○自分が「なにを」「どれくらい」「どのように」食べたらよかがわかる ○健康的な食生活を生活習慣として身につけ実行できる ○主食、主菜、副菜のそろったバランスの良い食事ができる ○食に関わる活動を計画したり、積極的に参加できる <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <p>妊娠期、授乳期</p> <p>産前産後に、健康的に身体を維持するために、バランスの良い食事をとる</p> </div>	<ul style="list-style-type: none"> ○自分が「なにを」「どれくらい」「どのように」食べたらよかがわかる ○健康的な食生活を生活習慣として身につけ実行できる ○主食、主菜、副菜のそろったバランスの良い食事ができる ○食に関わる活動を計画したり、積極的に参加できる ○地域に伝わる食事、食文化を子どもたちに伝える ○食事のマナーを子どもたちに伝える
	具体的な取組と関係者、団体	<ul style="list-style-type: none"> 保育課程や指導計画に連動した食育の実践(保育所、幼稚園、認定こども園) 妊産婦、乳幼児栄養指導(保健センター、医療機関) 親子、子ども料理教室(管理栄養士・栄養士、健康推進員、調理師) 	<ul style="list-style-type: none"> 学校給食を生きた教材として活用した食育の実践 各学校での「食育の日」の取組推進(学校) 	<ul style="list-style-type: none"> 大学、企業等のメニューへの栄養成分表示 バランスの良い食事についての情報提供や学習の機会(大学、企業) 	<ul style="list-style-type: none"> 健診、保健指導の実施(医療保険者) バランスの良い食事の食べ方、食事文化の継承、伝承料理の講習会や普及啓発活動(管理栄養士・栄養士、調理師、健康推進員、食育推進ボランティア等) 生産者と消費者の交流の場の促進(生産者、食品関連事業者)

