












## 2 ライフステージごとの取組（表）

市民一人ひとりが食育に取り組み、各ライフステージにおいて大目標及び重点目標につながるよう食育を推進していきます。

	妊娠(胎児)期	乳幼児期		学童・青少年期		成人期		高齢期(65歳以上)			
		乳児期(0~2歳)	幼児期(3~5歳)	学童期(6~12歳)	青少年期(13~19歳)	成年期(20~39歳)	壮年期(40~64歳)				
(大目標) 市民一人ひとりが生涯健康であるために、自分に適した食生活を送る力を育む	(重点目標1) 健康寿命の延伸	1日の食事リズムから、健やかな生活リズムを整える	 早寝・早起き・朝ごはんの習慣を身につける			1日の食事リズムから、健やかな生活リズムを整える					
		適切な内容と量の朝食を食べる	 朝食を食べる習慣を身につける		朝食の大切さを知り、内容を考えて食べる		適切な内容と量の朝食を食べよう心がける				
		妊娠(胎児)期の適正な体重増加に努める	成長曲線を参考に適正体重を心がける				適正体重の維持を心がける(やせ・肥満、生活習慣病予防)		適正体重の維持を心がける(低栄養予防)		
		主食・主菜・副菜のそろった食事を基本に、葉酸・鉄・カルシウム等妊娠に必要な栄養素を十分にとる	様々な食べ物に関心を持ち、バランス良く食べる		食べ物の体内での働きを知り、主食・主菜・副菜のそろった食事を		主食・主菜・副菜のそろった食事を				
		野菜を毎食1~2皿食べる	野菜を毎食食べる		 よく噛んで味わって食べる		野菜を毎食1~2皿食べる				
		よく噛んで味わって食べる	成長にあわせた食べ物で、噛む力を育てる		よく噛んで味わって食べる		噛む力や飲み込む力を維持する				
		食塩は控えめに、脂肪は質と量を考えて食べる	うす味・油控えめの食事に慣れる				食塩は控えめに、脂肪は質と量を考えて食べる				
		食品や外食を選ぶ時、栄養成分表示を見る習慣を身につける			栄養成分表示の知識を身につける		食品や外食を選ぶ時、栄養成分表示を見る習慣を身につける				
		基本的な食事作りができる			食事の手伝いができる	食事の手伝いや簡単な支度ができる	自分で食事の支度ができる	 基本的な食事作りを実践し、次世代へ伝える			
		定期的に妊婦健康診査・歯科健康診査を受ける	歯磨きの習慣を身につける		歯磨きの習慣を身につけ、定期的に歯科健康診査を受ける		 定期的に健康診断・歯科健康診査を受ける				
(重点目標2) 食の循環や環境への意識		食べ物が食卓にたどり着くまでの過程を知る		食品の生産・流通・消費のプロセスを理解する		食の循環や地産地消について理解・実践し、次世代へ伝える					
		食べ物を大切にする		食べ残しをしないよう心がける		環境や食品ロスに配慮し、無駄や廃棄の少ない食生活を実践する					
		妊娠(胎児)期に特に気をつける食品についての知識を持ち、的確に情報を判断できる	手洗いの習慣を身につける	衛生的な身支度ができる	衛生に配慮した準備や後片付けができる	食品衛生や食の安全に関する知識を身につける	食品衛生や食の安全に関する知識を持ち実践できる				
(重点目標3) 食文化の継承	 家族や身近な人と一緒に食べることを楽しむ										
	 食事のあいさつやマナーを身につける		食事のあいさつやマナーを実践し、次世代へ伝える								
	和食や行事食等の伝統的な食文化を体験する		和食や行事食等の伝統的な食文化を理解し実践する		 和食や行事食等の伝統的な食文化を実践し、次世代へ伝える						

(重点目標4) 若い世代への食育の推進は再掲のため、この表では省略