

第 5 章

ライフステージに応じた

食育の推進

第5章 ライフステージに応じた食育の推進

市民一人ひとりが、各ライフステージ（乳幼児期、学童・思春期、青年期、壮年期、高齢期）ごとの特徴にあわせて、食育を推進できるようにその取組みを示します。

ステージ	テーマ	ポイント	食に関する主な事業とイベント
乳幼児期 (0～6歳)	家庭を基盤とした望ましい食習慣の基礎をつくる。	<ul style="list-style-type: none"> 食前食後のあいさつ「いただきます」「ごちそうさま」を言う習慣を身につける。 好き嫌いなく食事をする。 食べることを楽しむ。 食べ物に関心を持つ。 	離乳食教室 2歳児幼児教室 母親父親教室 母乳育児教室 子どもの生活習慣病予防対策事業 開放保育
学童・思春期 (7～19歳)	規則正しい生活の形成と栄養バランスのとれた食事を実践する。	<ul style="list-style-type: none"> 朝食の大切さを理解する。 栄養バランスを考えて食べる。 農業体験や調理を通じて食への感謝の気持ちを育てる。 家族で食卓を囲む。 	給食試食会 地域育児センター 食育年間指導計画に基づく食育の推進 赤ちゃん広場 学校給食地場産野菜使用推進事業 食に関する指導
青年期 (20～39歳)	栄養バランスのとれた食生活の実践と朝食を食べる習慣を身に付ける。	<ul style="list-style-type: none"> 自分の生活リズムに応じた3度の食事と偏りのない食事をとる。 食に関する情報を理解し選択する。 食事を自分で作る。 食べすぎ飲みすぎに気をつける。 	ふれあい給食事業 夏休み子ども農業体験学習 親子収穫体験会 親子消費者教室 食生活改善推進員養成・育成事業 健康づくり教室
壮年期 (40～64歳)	健全な食生活を実践し生活習慣病を予防する。	<ul style="list-style-type: none"> 食生活を見直し適正体重の維持に努める。 自ら食育を実践し次世代に食の大切さを伝える。 家庭での食事を大切にする。 	祖父母のための育児教室 湘南朝市 湘南ひらつかふれあいマーケット 魚まつり J A湘南でてこいまつり
高齢期 (65歳～)	自分の健康管理に努め年齢に合った無理のない食生活をおくる。	<ul style="list-style-type: none"> 家族や友人との食事を楽しむようにする。 今までの人生経験の中から得た食の知識や技術を次世代に伝える。 	消費生活展 村井弦斎まつり