

第5章

ライフステージごとのテーマと取組み

第5章 ライフステージごとのテーマと取組み

ライフステージごとの特徴にあわせた食育のテーマと、実践上のポイントをまとめ、市民の行動を支援するための本市の取組みを示します。

ステージ	テーマ	ポイント	本市の主な取組み
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 	母親父親教室 離乳食教室 幼児教育 子ども総合(育児)相談 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 ・家庭で食卓を囲む 	給食試食会 食に関する指導 学校給食地場産野菜等使用推進事業 ふれあい給食 児童健康教室 親子収穫体験
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て1日3回、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 ・食べ過ぎ飲み過ぎに気をつける 	親子ふれあい体験 健康教室 野菜プロジェクト 公民館事業での食育の推進 地域依頼教室・教育 親子消費者教室 ひらつか花アグリ米づくり体験隊
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 	地場産品PRイベント サポートファーマー育成事業 市民農園 健康相談 歯科健康教室
高齢期 (65歳～)	自分の健康管理に努め、年齢にあ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 	食生活改善推進員養成講座 公民館における食文化継承事業