

## 4 ライフステージごとの取り組み

目標	めざす姿	乳幼児期(0～6歳)	学童期(7～12歳)	思春期(13～19歳)	青年期・壮年期(20～44歳)	中年期(45～64歳)	高齢期(65歳～)
1 食を通じた健康づくり	栄養バランスを考えた食事を実践する	食べられる物を増やしていく	主食・副菜・主菜を知り、好き嫌いなく食べる	主食・副菜・主菜をそろえて食べる			
	生活リズムを整え、朝ごはんを食べる	適切な食事量を選択できる力を身に付ける		適切な量の食事をとる			体重の増減を見ながら食事をとる
		食事時間に合わせて生活リズムをつくる		生活リズムを整える			
	生活習慣病予防を意識した食生活を実践する	朝ごはんを食べる習慣を身に付ける		朝ごはんを食べる			
		いろいろな野菜を食べる経験を積む	いろいろな野菜を知り、食べる		野菜を多く(1皿70gを1日5皿以上)食べる		
薄味に慣れる		薄味を心がける					
	適正な体重を知り、やせや肥満に気を付ける			適正体重を維持する			
	よくかんで食べる	食べる(かむ・のみこむ)基礎を身に付ける	正しい姿勢、正しい食べ方を育み、五感を育て「食」を楽しむ	生活習慣病予防を意識して食べる(かむ・のみこむ)			口腔機能(食べる・話す)の維持向上を心がける
2 食づくりに関する環境	健康的な食事を選択できる	健康的な食事について興味を持つ	健康的な食事について知る		健康的な食事を選択する		
	食に関する正しい情報を得る	食に関する正しい情報を得て、食生活に生かす					
	食育を推進する人材が増える	食育について興味を持つ	食育に関する活動を知る		食育に関するイベントや活動に参加する		
3 豊かな食と食の大切さの推進	家族や仲間と一緒に楽しく食べる	家族や仲間と食卓を囲む機会を増やし、親子や世代間におけるコミュニケーションを充実させる					
		食事のマナーを身に付ける	食事のマナーや正しい配膳方法を身に付ける		食事のマナー等を次世代に伝える		
		調理を通して食べ物に触れる機会を持つ	家族と協力して食事作りや片付けに参加する	買い物、調理、片付け等を通して食事作りを楽しむ	家族や仲間と一緒に食事作りを楽しむ機会を持つ		
	浜松産、県内産の食材を積極的に利用する	食べ物のことを話題にする	浜松産、県内産の食材を知る		浜松産、県内産の食材を積極的に利用する		
		家庭菜園、農林漁業体験等から、栽培・収穫・調理を通して食べ物や生産者と触れ合う					
	次世代に食文化を伝える	季節の行事食等の食文化に関心を持つ			季節の行事食等の食文化を伝える		
食べ物を大切に作る	食べ物を大切に思う気持ちを身に付け、環境に配慮した調理法を体験する			環境に配慮した食材の購入や調理法を実践し、作りすぎ、買いすぎに配慮して食品ロスを減らす			
食品を選ぶ確かな目を養い、衛生的な取り扱いを実践する	正しい手洗い方法を身に付ける	食の安全に関する正しい知識を身に付ける	食品表示の記載を確認するなど、安全・安心な食品の選択に努め、家庭でできる食中毒予防を実践する				