

～ 第3次かけがわ食育推進計画 ライフステージに応じた健康づくり ～

|        | 1 若い世代への食育   | 2 多様な暮らしに配慮した食育                                     | 3 お達者市民につながる食育  | 4 食の循環や環境を意識した食育  | 5 食文化の継承につなげる食育   |
|--------|--|---|---|---|---|
| 全年齢    | ○1日3食、バランスよく食べることを心がけましょう。                             | ○家族や仲間と楽しく食卓を囲む機会を増やしましょう。                          | ○減塩を意識したバランスのよい食生活、1日に両手3杯分の野菜摂取を心がけましょう。                                     | ○地場産物の活用を心がけ、環境へも配慮しましょう。   | ○掛川の茶文化、行事食や伝統料理を次世代に伝承していきましょう。                            |
| 妊娠期    | ○食の大切さに気づき、子育てにおける食習慣の基盤づくりを学びましょう。                    |   |   |   |   |
| 乳児期    | ○見て、触って、味わって、よく噛んで、自分で食べる力をはぐくみましょう。                   | ○友人同士で家やお店などに集まって、気がねなく食事をする機会を持ちましょう。              | ○食材本来の味を生かした薄味で食べる習慣を身につけましょう。  | ○食品表示などに関心を持ち、食品の安心安全について学びましょう。  | ○季節感を意識し、行事食や伝統料理などを楽しみましょう。<br>○家庭に伝承されている味を大切にしていきたいでしょう。 |
| 幼児期    | ○お手伝いを通して、料理をつくる楽しさを身につけましょう。                          | ○地域や学校などの行事に進んで参加し、コミュニケーション豊かな食体験ができるように心がけましょう。   | ○好き嫌いをなく、何でも食べましょう。<br>○よく噛んで味わって食べる習慣を身につけましょう。                              |   |   |
| 学童期    | ○朝食をとる習慣を継続しましょう。<br>○料理を作る技術と楽しさを身につけましょう。            | ○家族や仲間と食卓を囲むことを大切に、食に関するマナーや作法を学びましょう。              |   | ○給食を通じて、地場産物に関心を持ちましょう。<br>○野菜などの栽培の体験を通じて、食べ物の循環を意識しましょう。  | ○家庭や地域や給食で、茶文化、行事食や伝統料理を学びましょう。また、地域で行われている料理教室に参加しましょう。    |
| 思春期    |  |   |   |   |   |
| 青年期    | ○バランスのとれた食事を自分で選択できるようにしましょう。<br>○朝食が毎日摂れるように、心がけましょう。 |   |   |   | ○料理をする習慣を身につけ、行事食や伝統料理にも挑戦しましょう。                            |
| 壮年期    |  | ○ご近所・友人・職場の仲間同士などで、家やお店などに集まって、気がねなく食事をする機会を持ちましょう。 | ○減塩のために調味料をかけ過ぎないようにしましょう。<br>○野菜から食べることを心がけましょう。                             | ○食品表示を見て、安心安全な食品を選びましょう。<br>○市民農園や家庭菜園などで、農業体験をし、食の循環を意識していきましょう。<br>○地場産野菜販売コーナーなどを活用し、地産地消をすすめましょう。 |   |
| 中年期    | ○育児期にあたる人は、子どものために成長・発育に配慮した食事を作るようにしましょう。             | ○地域にいる様々な人が集える共食の場を、地域や企業、ボランティア団体などで作っていきましょう。     |   | ○食品ロスを削減すると共に、生ごみの活用方法を学びましょう。  | ○料理教室などに進んで参加しましょう。<br>○地域のサロンなどで、みんなで緑茶や行事食を楽しみましょう。       |
| 高齢期 前期 | ○家庭や地域で食育の担い手となり、次世代を育てていきましょう。                        | ○ワーク・ライフ・バランスを意識し、家族揃って食事をする機会を増やしましょう。             | ○食事内容が偏らないよう、いろいろな食品を取るよう心がけましょう。特に筋肉の維持に大切な肉、魚、豆、卵などのたんぱく質が不足しないように気をつけましょう。 |   | ○家庭や地域で、茶文化、行事食や伝統料理を伝えていきましょう。                             |
| 高齢期 後期 |  |   |   |   |   |