

～ 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。	○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。	○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。	○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。	○季節感を意識し、行事食や伝統料理などを楽しみましょ。 ○家庭に伝承されている味を大切にしていましょ。
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。	○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。	○好き嫌いをなく、何でも食べましょ。 ○よく噛んで味わって食べる習慣を身につけましょ。		
学童期	○朝食をとる習慣を継続しましょ。 ○料理を作る技術と楽しさを身につけましょ。	○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。		○給食を通じて、地場産物に関心を持ちましょ。 ○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。	○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。また、地域で行われている料理教室に参加しましょ。
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。 ○朝食が毎日摂れるように、心がけましょ。				○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。
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。 ○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。	○減塩のために調味料をかけ過ぎないようにしましょ。 ○野菜から食べることを心がけましょ。	○食品表示を見て、安心安全な食品を選びましょ。 ○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。 ○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。	
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。	○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ましょ。		○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。	○料理教室などに進んで参加しましょ。 ○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。
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。		○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。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。		○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。
高齢期 後期					