

第4章 具体的な取り組み

1 家庭における望ましい食習慣の定着

食育は家庭で行うことが基本であり、子どもが健やかに成長するための基本的な食習慣を身につけ、食を大切にする心を育てる場でもあります。しかし、ライフスタイルや食を取り巻く環境の変化の中で、食生活や食習慣の乱れが生じています。

食習慣は、小さい頃から日々の体験を積み重ねることにより身につくことから、学校や地域等と連携しながら家庭における望ましい食習慣の定着を図ります。

<SDGs との関連性>



3…家庭における望ましい食習慣を定着させることで、健康を推進する。

4…関係機関による教室等で、質の高い教育を提供する。

17…学校や地域等と連携し、家庭における望ましい食習慣の定着を図る。

①生活リズムと食習慣の習得

主な事業・取り組み	活動内容	担当課
母親学級	<ul style="list-style-type: none">・妊娠中・産後の食事や、離乳食についての講話と調理実習を行います。・妊娠中の健康についての講義や歯科健診を実施します。	健康増進課
赤ちゃん相談 4 か月児 10 か月児 離乳食相談会	<ul style="list-style-type: none">・赤ちゃん相談時に、離乳食の進め方について伝えます。また、個別相談において子どもの食欲や成長・発達段階に合わせた離乳食の進め方を伝えます。・個別ブラッシング実習などを行います。	健康増進課
幼児健診等 1 歳 6 か月児 むしば予防はみがき 相談 2 歳児歯科 3 歳児	<ul style="list-style-type: none">・幼児健診などで、幼児食の進め方、おやつを紹介を行います。また、個別相談において、子どもの発達段階に合わせた食事の進め方を伝えます。・個別ブラッシング実習やフッ化物歯面塗布などを行います。	健康増進課

②望ましい食習慣の形成

主な事業・取り組み	活動内容	担当課
朝食摂取の促進	<ul style="list-style-type: none"> ・保育所の児童等を対象に、視覚教材（大型絵本・エプロンシアター等）を活用した「早寝・早起き・朝ごはん」の推進を行います。 	保育課
	<ul style="list-style-type: none"> ・母親学級、赤ちゃん相談、幼児健診、健康教室、健康教育等で、生活リズムを整え、朝食摂取を含めた望ましい食習慣を伝えます。 ・地区保健推進員の地区活動で、生活リズムを整え、朝食摂取を含めた望ましい食習慣を伝えます。 	健康増進課
	<ul style="list-style-type: none"> ・市内の小・義務教育学校5年生を対象に、学級担任と連携して、朝食についての食に関する指導を行います。 <p>朝食の必要性や望ましい組み合わせを理解することにより、朝食の欠食をなくす意欲が持てることを目指します。</p> <p>また、授業で使用したワークシートに保護者からコメントをもらうことにより、学校と家庭が連携できるよう働きかけます。</p>	教育指導課 学校給食センター

目標（指標名）	参考値 (R元)	参考値 (R2)	現状値 (R3)	目標値 (R9)
食育に係る健康教育（地区保健推進員の地区活動含む）等の実施回数	324回	175回	199回	213回

③食育にかかる情報提供の推進

主な事業・取り組み	活動内容	担当課
食育情報	インターネット等を活用した情報発信を家庭に向けて行います。	保育課 健康増進課

④実践力の向上支援

主な事業・取り組み	活動内容	担当課
市場の食材等を説明する情報教室	消費者を対象に、市場の食材等に関する教室を開催します。	卸売市場

目標（指標名）	参考値（R元）	参考値（R2）	現状値（R3）	目標値（R9）
参加者数	—	—	—	20名
実施回数	—	—	—	年1回

※新規実施のため、R3以前の実績なし。

コラム ～朝食を食べるメリット～

朝食を食べることで、体温の上昇や心身の活動力が上がり、集中力を高めることが出来ます。朝食は一日の始まりの大切なエネルギー源です。脳のエネルギー源のブドウ糖を朝食でしっかり補給し、脳と体を目覚めさせましょう。

朝食は主食・主菜・副菜をそろえて、栄養バランスを整えることが大切です。しかし、すべて揃えることが難しい場合は、まずはコンビニやスーパーで揃えられるパンやバナナなど、手軽に食べられるものから始めてみてはいかがでしょうか。

<手軽に摂れる朝食の例>

○主食・主菜・副菜をとる



○すべて揃えることが難しい場合は一品から



2 食に関する体験活動の推進

食に関する感謝の気持ちを醸成するためには、消費者の農業体験や生産者に対する理解が大切であり、実際に農作物を栽培、収穫し、調理して食べるという体験活動は重要となります。

農業に関する様々な体験の機会を提供し、学校をはじめ幼稚園、保育所、各種団体などの児童や園児、市民等に、食や農業に対する関心と理解を深める体験活動を推進します。

<SDGs との関連性>



- 4…体験活動を行い、食や農業に対する関心と理解を深め、質の高い教育を提供する。
- 12…体験活動を行うことで、栽培～消費までの流れを理解し、食の大切さを理解する。
- 17…行政・各種団体等が協力し、食に関する体験活動を推進する。

①農業体験の機会を提供

主な事業・取り組み	活動内容	担当課
市民農園貸付事業	市民の農作業を通じ自然にふれあいたいという要望に応えるために、引き続き市民農園貸付事業を推進します。また、個人の市民農園運営に対する支援を行うとともに、開設に向けた取り組みへの相談等を行っています。	農政課
親子農業体験教室	“自然とのふれあい” や “収穫の喜び” などを通じて農業への理解を深めてもらうとともに、親子での共同作業を通じて家族間のコミュニケーションを図ることを目的に親子体験農業教室を実施します。	農政課

目標（指標名）	参考値（R元）	参考値（R2）	現状値（R3）	目標値（R9）
親子農業体験教室（総参加家族数）	14組	—	12組	20組

②農家との交流支援

主な事業・取り組み	活動内容	担当課
グリーンツーリズムの推進	グリーンツーリズムとは「都市と農村の交流」のことをいい、都市住民が農場で余暇を過ごし、農業体験を通じて農家との交流を図れるよう支援を行います。	農政課 (農商工連携)

3 学校・幼稚園・保育所等における食育の推進

学校・幼稚園・保育所等は、栄養教諭や栄養士及び保育士等専門職から食の基本を学び、食生活の改善を図ることのできる重要な場となっています。また、学校給食等を通して食の大切さ、楽しみ、マナーを学ぶ場でもあります。

学校で身につけた食に関する知識や理解は、子どもを通じて家庭の食生活に良い影響を与えることも期待できます。幼稚園・保育所等においては、感受性を育むのに大切な時期であり、楽しく食事できることを大切にしていける必要があります。

家庭や地域、関係団体等と連携しながら学校や幼稚園、保育所等成長段階に応じた食育を推進します。

<SDGs との関連性>



- 2…食の基本を学ぶことで、食生活を改善し、低栄養者を減らす。
- 3…食や口腔衛生に関する知識や理解を図ることで、健康を推進する。
- 4…栄養教諭や栄養士及び保育士等から食の基本を学び、質の高い教育を提供する。
- 12…地産地消を推進し、持続可能な消費と生産を実現する。
- 17…家庭や地域、関係団体等が連携し、食育を推進する。

①学校における食育の推進

主な事業・取り組み	活動内容	担当課
学校における食の指導	成田市「学校の食に関する指導計画」に基づき、栄養教諭等が市内の小中、義務教育学校に出向き、学級担任と連携して食に関する指導を行います。 小学校では1年生と3年生と5年生を、中学校では1年生を、義務教育学校では1年生と3年生と5年生、7年生を対象に実施します。 児童生徒が食に関する正しい知識や能力を身につけられるよう特別活動を中心に、栄養教諭等が専門性を活かして系統的に食に関する指導の支援を行います。	教育指導課 学校給食センター
給食の活用	地元でとれた野菜を活用したり、献立に行事食や郷土食を取り入れたり、調理現場を体験したりと、給食を活用した食育を工夫します。また、毎年11月には、地場産物を多く取り入れた「成田給食の日」を実施することにより、児童生徒の地場産物の認知度をあげることを目指します。	教育指導課 学校給食センター

口腔衛生の取り組み	小中、義務教育学校の児童生徒を対象に、歯科健診・健康教育を実施し、口腔衛生に努めるとともに、よく噛んで、味わう食べ方が身につくよう指導に努めます。	健康増進課 教育指導課
-----------	---	----------------

②家庭との連携

主な事業・取り組み	活動内容	担当課
家庭教育学級開催事業	保育所・幼稚園・小学校・中学校・義務教育学校の保護者を対象に、給食や食に対する講話や試食会を給食センターや学校、保育所といった場所で実施し、家庭教育のあり方を学ぶ機会とし、家庭における教育力の向上を図ります。 また、重点課題である「食育の推進」を取り上げ、給食センターの視察研修や給食の試食、おやつ作り等の調理実習を行います。	保育課 健康増進課 生涯学習課
給食だより、たべものだより、食育だよりの配付	学校及び保育所の給食の内容を具体的に説明し、理解を深めてもらいます。	保育課 学校給食センター

目標（指標名）	参考値（R元）	参考値（R2）	現状値（R3）	目標値（R9）
家庭教育学級参加者数	1,704名	—	77名	1,700名
家庭教育学級実施回数	年60回	—	年6回	年60回

※食育に関する内容を実施した場合に限定して抽出。

③保育所等での食育の推進

主な事業・取り組み	活動内容	担当課
幼稚園、保育所における食育の啓発	保育士、栄養士、看護師、調理員など多くの職種との連携のもと、食育に関わる体験、匂を感じる献立の提供、児童や家庭に向けて食を営む力の基礎を培えるよう食育の啓発に努めます。	保育課
「保育所の食育に関する指針」の取り組み	野菜の栽培・収穫等の体験を通じて感謝の心を育てるとともに多くの種類の食べ物や料理を味わえる献立を給食に取り入れるなど、クッキング体験や食材の紹介、食事のマナー（挨拶・姿勢等）、食具の使い方、お手伝いを身に付けられるよう取り組みます。 また、給食サンプルの展示や保護者向けの給食試食会の実施等、給食を活用することにより家庭と連携した食育を推進していきます。	保育課

<p>パクパク教室 ピカピカ教室</p>	<p>こども発達支援センターに通所している親子に対して栄養に関する講話及び調理実習、栄養相談、また歯科健診及びブラッシング指導・フッ化物歯面塗布・摂食嚥下指導を行います。</p>	<p>障がい者福祉課 健康増進課</p>
<p>口腔衛生の取り組み</p>	<p>保育所の児童を対象に、歯科健診・健康教育を実施し口腔衛生に努めるとともに、よく噛んで、味わう食べ方が身につくよう指導に努めます。</p>	<p>保育課 健康増進課</p>



4 地域における食生活改善や企業・大学等と連携した食育の推進

生涯を通じて健康な生活をおくるためには、地域において栄養や食生活に関する情報を得る機会を設ける必要があります。地域活動を推進する一方、食文化や郷土料理など、地域で育まれた食育活動を家庭に浸透させていきます。

生活習慣病の発症・重症化予防のため、食生活改善に取り組み、生活習慣病の予防対策を図ります。

また、企業や大学等と連携し、食育に関する取り組みを行い、各世代に対して効果的な食育を推進します。

<SDGs との関連性>



- 2…地域において栄養や食生活に関する情報を得る機会を設け、低栄養者を減らす。
- 3…食生活改善に向けた啓発により、生活習慣病の予防対策を行い、健康を推進する。
- 4…ライフステージに応じた食育等の啓発を行い、質の高い教育を提供する。
- 17…企業・大学等と連携し、地域等における食育を推進する。

①食に関する普及啓発

主な事業・取り組み	活動内容	担当課
健康教育（地区保健推進員の地区活動含む）	・乳幼児から高齢者までを対象とした健康教育に関する講座等を実施します。 ・地域住民を対象としたライフステージに応じた食生活に関する知識の普及啓発を行います。	健康増進課
成人向け健康教室	健康や食生活について、正しい知識が習得できるよう、講話・調理実習を実施します。	健康増進課
給食レストラン	地域住民を対象として「なりたの五つ星給食レストラン」を開催し、給食の良さを広く市民に伝えます。	学校給食センター
栄養バランスの良い食生活の普及	各種イベント等で、行動を促すような資料を作成し、栄養基準を普及啓発します。	健康増進課 農政課
関係機関との連携	企業・大学等と連携し、食育への意識を高め、各世代に対し効果的な食育を推進します。	健康増進課 農政課

目標（指標名）	参考値（R元）	参考値（R2）	現状値（R3）	目標値（R9）
食育に係る健康教育（地区保健推進員の地区活動含む）等の実施回数（再掲）	324回	175回	199回	213回

②生活習慣病等の予防

主な事業・取り組み	活動内容	担当課
食生活の改善	生活習慣病を予防するため、食生活改善に向けた啓発とともに、医師や保健師・栄養士が健康相談に応じます。また、歯・口腔の健康に関して、歯科医師・歯科衛生士が相談に応じます。	健康増進課

③高齢・障がい者の食事改善

主な事業・取り組み	活動内容	担当課
配食サービス	在宅高齢者及び心身障がい者に対し、配食サービスを行う事で偏りがちな食事の改善や健康増進を図るとともに、安否確認に努めます。	高齢者福祉課 障がい者福祉課
介護予防の推進	高齢期の食事の栄養改善、口腔機能の維持・向上など教室を実施します。	介護保険課

コラム ～フレイル予防～

・フレイルとは？

健康な状態と日常生活でサポートが必要な要介護状態の中間を示します。

多くの方はフレイルを経て要介護状態に進むと考えられていますが、高齢者においては特にフレイルが発症しやすいことが分かっています。

高齢者が多い現代の日本においては、フレイルに早く気が付き、予防・治療することが大切です。

・健康寿命とフレイル

皆さんは、健康寿命を知っていますか？

健康寿命とは「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間」を指します。人生を豊かに過ごすためにも、フレイルの予防により健康寿命を延伸することは重要となります。

・フレイル予防の方法

フレイル予防には3つのポイントがあります。

1つ目は栄養です。バランスの良い食事を3食しっかりとることで、フレイルの原因となる低栄養のリスクを予防しましょう。また、食事が快適にできるように口腔ケアも重要です。2つ目は身体活動です。高齢期となり筋力が低下すると、歩行困難のリスクが高まります。筋力維持のため、運動を心掛けましょう。3つ目は社会活動です。趣味やボランティアで活動し、社会とのつながりを持つことは、フレイル予防に有効です。自分に合った活動を見つけましょう。

5 地産地消による交流の促進

地産地消とは、地域で生産された農産物を、その地域で消費することを意味し、アンケートの結果から、多くの市民が地場産物を意識的に選んでいる状況がうかがえます。地産地消の活動は、市民と生産者を結びつける取り組みであるとともに、農業生産者とそれに関連する産業の活性化が期待されます。

農業者と市民が、直接、顔をあわせ話ができる関係が実現することから、交流の促進にもつながります。

農産物直売所での販売活動を促進し、新鮮で安全・安心な農産物を提供する地産地消の取り組みを推進するとともに、市民と生産者との交流を促進し、農業への理解と地元農業の振興を図ります。



<SDGs との関連性>



- 4…学校給食に地場産物を活用し、地産地消の理解を深め、質の高い教育を提供する。
- 12…地産地消を推進し、持続可能な消費と生産を実現する。

①地場産物の流通

主な事業・取り組み	活動内容	担当課
地産地消ガイドマップ	直売農家、直売所等の情報を掲載したマップを作成・配布します。	農政課
販売促進	直売農家、直売所等販売の拠点づくりを進めるとともに、学校給食や飲食店における地場産物の利用を促進します。	農政課

目標（指標名）	参考値（R元）	参考値（R2）	現状値（R3）	目標値（R9）
地産地消ガイドマップ 配布部数（年間）	3,500部	3,500部	5,200部	6,400部
農産物直売所の利用率（よく利用する人の割合）	—	—	31%	50%

地産地消ガイドマップ

成田市の主な直売所や体験施設、特産物の情報を掲載したガイドマップです。

ガイドマップを片手に、ぜひ市内各地を周遊してみてください。

※掲載されている情報は発行時点の情報のため、詳細については各店舗等にお問い合わせください。

地産地消ガイドマップはこちら⇒



②学校給食への地場産物の利用

主な事業・取り組み	活動内容	担当課
学校給食への地場産物の活用	地産地消の推進のため、施設ごとに地元生産者や直売所等と契約・購入により、学校給食への地場産物の活用に取り組みます。	学校給食センター

目標（指標名）	参考値（R元）	参考値（R2）	現状値（R3）	目標値（R9）
地場産物 [*] の活用率（野菜）	38%	39%	41%	50%

※目標での地場産物は、千葉県産と成田市産をあわせたものを指しています。

6 食の安全・安心への理解

食の安全が損なわれることは、健康に重大な影響や被害を及ぼすことにつながります。食の安全性をはじめとする食に関する知識と理解を深めるため、食品の生産・加工・流通に携わる事業者と連携を図るとともに、市民に対しても、食の安全に対する普及・啓発に努めます。

また、食の安全性や表示について理解を深め、適切な判断による食品選択ができるよう、市民の意識を高めます。

<SDGs との関連性>



- 3…食品表示などの健康教育により、生活習慣病等を予防し、健康を推進する。
- 4…食を含む消費生活に関する講座を行い、質の高い教育を提供する。
- 12…地産地消を推進し、持続可能な消費と生産を実現する。
- 17…事業者等と協力し、食の安全・安心への理解を実現する。

①消費者との交流促進

主な事業・取り組み	活動内容	担当課
市場見学	市民・小学生等を対象に、市場内施設の見学を実施します。	卸売市場
市場一般開放	市民に市場の魅力や役割とともに、市民も気軽に買い物ができる市場であることをPRするため、定期的に市民向けのイベント「成田楽市」を実施します。 また、「成田楽市」の実施にあたっては、地元企業などの関係者とも連携し、多種多様な交流促進に取り組めます。	卸売市場

目標（指標名）	参考値 (R元)	参考値 (R2)	現状値 (R3)	目標値 (R9)
市場見学参加者数	272名	—	60名	1,200名
成田楽市参加者数*	—	—	3,600名	30,000名

※新規実施のため、R2 以前の実績なし。

②情報提供

主な事業・取り組み	活動内容	担当課
健康教育	食品表示（栄養成分表示等）を見ることにより、アレルギーの誤食防止や食中毒・生活習慣病予防などにつながることを伝えます。	健康増進課



成田市公設地方卸売市場

7 食を育む環境への理解や災害時を意識した食育の推進

学校や地域、関係団体等と連携し、農業体験や市民農園等による農産物を育て、収穫する楽しさ、生産に係る環境学習機会の提供などを通して、環境に配慮した農業への理解を促進します。

また、食べられるにもかかわらず廃棄されている食品ロスの削減に向け、家で「もったいない」の心を持って、食べ残しを減らすといった環境に配慮した取り組みを推進するとともに、災害発生時も健全な食生活の実践ができるよう、家庭における食料品の備蓄について普及啓発を行います。

<SDGs との関連性>



- 2…環境にやさしい農業を推進し、持続可能な農業を推進する。
- 3…栄養バランスを意識した備蓄を推進し、災害時でも健康的な生活を確保する。
- 4…各種教室で農業の理解促進を行い、質の高い教育を提供する。
- 12…食品ロスを削減し、持続可能な消費と生産を実現する。
- 17…各種団体と協力し、食を育む環境への理解や、災害時を意識した食育を推進する。

①安全安心な農産物の供給

主な事業・取り組み	活動内容	担当課
有機農業の推進	環境負荷の低減や安全安心な農産物の供給のため、有機農業の推進に取り組みます。	農政課
ちばエコ農産物の普及	化学合成農薬と化学肥料を通常の半分以下に減らして栽培し、認証を受けたちばエコ農産物の普及に取り組みます。	農政課

目標（指標名）	参考値（R元）	参考値（R2）	現状値（R3）	目標値（R9）
有機農産物生産者数	4 経営体	4 経営体	4 経営体	6 経営体
「ちばエコ農産物」認証戸数（延べ）	53 戸	41 戸	80 戸	112 戸

②農業の理解促進

主な事業・取り組み	活動内容	担当課
各種教室の実施	みんなの農村ネットワーク等により、田んぼと畑の耕育教室や、食と命の教室などを実施します。	農政課

目標（指標名）	参考値（R元）	参考値（R2）	現状値（R3）	目標値（R9）
各種教室への協力団体数	2団体	2団体	2団体	3団体

③地域との連携

主な事業・取り組み	活動内容	担当課
食品ロス削減の普及	消費生活展にて、ポスターの掲示やチラシの配架等をする。	商工課
食品ロス削減の推進	食品ロスをテーマにした講座や会議を行う。	商工課

④災害時を意識した食育の推進

主な事業・取り組み	活動内容	担当課
災害時に対応した食育の啓発	災害時に必要とされる家庭での備蓄等について、食育の側面から啓発をします。	農政課

コラム ～ローリングストック～

- ・ローリングストックって何？

普段の食品を少し多めに買い置きしておき、賞味期限を考えて古いものから消費し、消費した分を買い足すことで、常に一定量の食品が家庭で備蓄されている状態を保つための方法です。



- ・みんな同じものをストックすればよいの？

乳幼児・高齢者・慢性疾患や食物アレルギーのある方などは、普段の状態に近い食事をとることができる準備をしておきましょう。

8 郷土料理による食文化の伝承

郷土料理とは、地域の自然風土、食材、食習慣、歴史文化等を背景として、地域の人々の暮らしの中での創意工夫により生まれたものです。

郷土食には、食べ物を保存する知恵や工夫など、食べ物の大切さを実感することができ、子どもたちが郷土食に触れることは、地域の文化や食べ物の大切さの理解につながります。

郷土料理の継承を図ることは、食文化の伝承につながるだけでなく、新たな食文化の創造も期待されます。和食がユネスコの無形文化遺産に登録されたことをきっかけに、地域の食材や食を見直し、次世代に継承するとともに、郷土料理を掘り起こし、食文化を通じ、地域の振興を図ります。

<SDGs との関連性>



3…バランスの優れた和食文化を伝承することで、健康を推進する。

4…社会教育及び保育所や学校において、食文化を伝承し、質の高い教育を提供する。

17…団体と連携し、郷土料理による食文化の伝承を推進する。

①食文化の伝承

主な事業・取り組み	活動内容	担当課
太巻き寿司講習会	米飯食文化の良さを広め、食文化の伝承と消費拡大を図ります。	農政課
行事食の普及	保育所や学校において、伝統ある行事食の普及に努めます。	保育課 学校給食センター

目標（指標名）	参考値 (R元)	参考値 (R2)	現状値 (R3)	目標値 (R9)
太巻き寿司講習会 参加者数	13名	—	—	48名



9 食育に関する情報の提供

食育の推進にあたっては、市民一人一人が自ら食育に関する取り組みを実践できるよう、情報を正確にわかりやすく発信することが必要となっています。

そのため、啓発対象に応じた広報媒体の選択、具体的な実践や活動を提示した啓発など、必要な情報を届けられるよう配慮し、情報提供の充実に努めます。

また、新型コロナウイルス感染症の影響は長期間にわたることが予想され、収束後も以前の生活に完全に帰ることは困難と考えるため、「新たな日常」においても食育を着実に実施できるよう、デジタル化に対応したオンラインでの非接触型の食育の展開を推進します。

<SDGs との関連性>



- 3…健康に関する情報提供を行い、健康を推進する。
- 4…各世代に対し食育に関する情報提供を行い、質の高い教育を提供する。
- 12…地産地消を推進し、持続可能な消費と生産を実現する。
- 17…事業者等の開発したツールを使用し、より体験的な情報の提供を推進する。

①食生活等に関する情報提供

主な事業・取り組み	活動内容	担当課
健康教育（再掲）	食品表示（栄養成分表示等）を見ることにより、アレルギーの誤食防止や食中毒・生活習慣病予防などにつながることを伝えます。	健康増進課
栄養バランスの良い食生活の普及（再掲）	各種イベント等で、行動を促すような資料を作成し、栄養基準を普及啓発します。	健康増進課 農政課

②デジタルツールを活用した食育情報の発信

主な事業・取り組み	活動内容	担当課
地産地消のPR	市の特産品等について、デジタルツールを活用したPRを行い、広く周知する。	農政課
栄養バランスのとれたレシピの普及	ホームページ等に栄養バランスを考えたレシピを掲載する。	健康増進課 農政課
タブレット端末を使用した食育の展開	食育に関する指導を、タブレット端末を用いて行えるよう検討する。	教育指導課
食育情報（再掲）	インターネット等を活用した情報発信を家庭に向けて行います。	保育課 健康増進課

■ ライフステージでみる食育

ステージ	テーマと取り組みのポイント
<p>妊娠期</p>	<p>《テーマ》 必要な栄養について理解し、バランスのよい食事をしよう 〈ポイント〉</p> <ul style="list-style-type: none"> ・妊娠前から健康なからだをつくろう ・適正な体重増加を知り、健康的な食習慣を
<p>乳児期・幼児期 (0～5 歳)</p>	<p>《テーマ》 生活リズムをつくり、食べる意欲を育てよう 〈ポイント〉</p> <ul style="list-style-type: none"> ・様々な食べ物に触れ、関心をもつ ・本来の味を経験し、味覚を育てる ・規則正しい生活リズムを身につける ・家族が手本となり、食事のあいさつや箸の持ち方などマナーの基礎をつくる
<p>学齢期・思春期 (6～18 歳)</p>	<p>《テーマ》 健全な食生活を身につけ、自らの健康を考えよう 〈ポイント〉</p> <ul style="list-style-type: none"> ・規則正しい生活リズムを定着させる ・農業体験学習や調理をすること等により、食べ物を「いただく」意味を考える ・家族や友だち等と会話を楽しみながら食事し、マナーを定着させる ・栄養バランスのとれた食事の大切さを知る ・食文化にふれる
<p>青年期・壮年期 (19～64 歳)</p>	<p>《テーマ》 食生活の自己管理による、生活習慣病の予防に努めよう 〈ポイント〉</p> <ul style="list-style-type: none"> ・生活習慣病予防のために、栄養バランスを考えた食事をする ・正しい知識に基づいて、食に関する情報を選択する ・自らが家庭における食育に取り組む ・次世代に食文化を伝える
<p>高齢期 (65 歳～)</p>	<p>《テーマ》 健康長寿を目指し、次世代に食文化を伝えよう 〈ポイント〉</p> <ul style="list-style-type: none"> ・人との交流を保ち、心豊かな暮らしを目指す ・家族や友人と楽しく食事をする ・食文化を地域に伝える ・定期的に健康診断を受け、健康状態に応じた食生活を実践する