

5 ライフステージに応じた食育の取組

	乳幼児期 (0～おおむね5歳)	小・中学校期 (おおむね6～15歳)	高等学校期 (おおむね16～18歳)
目標	食習慣の基礎づくり	食の基本的な知識・食行動の習得	食に関する自己管理能力の育成
方向性	<ul style="list-style-type: none"> ●望ましい食習慣の基礎をつくるために、規則正しい生活のリズムを身に付ける ●家族等と楽しく食卓を囲んでコミュニケーションを図る共食を通じて、食べることの楽しみや食事のマナーを身に付ける ●成長・発達に応じた食事を通じ、よく噛んで食べる習慣を身に付け、味覚の基礎を養う ●歯みがきを習慣づける ●食べ物への関心や大切にすることを育てる 	<ul style="list-style-type: none"> ●食生活と健康について自ら考えることで、正しい知識を身に付け、基本的な食習慣を確立する 「早寝・早起き・朝ごはん」の実践による基本的な生活習慣を確立する ●食事を家族や仲間と楽しく食べる機会を増やし、食べる楽しみを覚えるとともに、食べる姿勢を整え、よく噛んで食べる習慣や食事マナーを身に付ける ●歯みがきを習慣づける ●食事づくりの協働などを通じて、食に関する知識と関心を広げる ●体験学習などを通じ、食への関心を引き出し、食べ物を大切にすることを感謝の気持ちを育てる 	<ul style="list-style-type: none"> ●これまでに身につけた知識、望ましい食生活習慣を実践する ●自分の健康に関心を持ち、食生活を振り返り、改善する力を育てる ●食べる姿勢を整え、よく噛んで食べる習慣を身に付ける ●歯みがきを習慣づける ●栄養と生活習慣病の関連や栄養バランスなどを理解し、食品を選択する能力や自立のために必要な調理技術を習得する ●食料の生産、加工、流通の仕組み、食料や環境について関心を高め、食に関するボランティア活動に取り組む
家庭での取組	<ul style="list-style-type: none"> ●一日三食の規則正しい食事をもとに生活のリズムをつくる ●親子のふれあいや家族と一緒に食卓を囲むことにより、楽しい雰囲気での食事をさせる 	<ul style="list-style-type: none"> ●朝食をきちんと食べ、一日三食の規則正しい食生活リズムを習慣化する ●家族等で楽しく食卓を囲む共食の機会を増やし、家族団らんによる食の楽しさを実感する 	<ul style="list-style-type: none"> ●朝食をきちんと食べ、一日三食の規則正しい食生活リズムを習慣化する ●家族等で楽しく食卓を囲む共食の機会を増やし、家族団らんによる食の楽しさを再確認する
	●食べ物と環境について知り、残さず食べる		●食べ残しなどの食品ロスを減らし、
保育所・認定こども園・幼稚園・学校での取組	<ul style="list-style-type: none"> ●教育・保育課程に基づき、工夫をこらした食育を展開する ●他の子供たちと楽しく食べることが出来る環境をつくる ●調理実習などを通じて、食べることの楽しみや食べものへの興味や関心を育てる 	<ul style="list-style-type: none"> ●食に関する指導の全体計画を作成し、学級担任・教科担任と栄養教諭等が協力し、全教職員が共通理解のもとに工夫をこらした食育を展開する ●運動・スポーツにおいても、健康な体づくりの基礎となる健康三大原則（調和のとれた食事、適切な運動、十分な休養・睡眠）と食育の重要性について、関係機関と連携し、理解を深める ●友人との共食を通じて、一緒に食べる楽しさを味わわせるとともに、食事マナーや望ましい食習慣を身に付ける ●調理実習などを通じて、地元食材や郷土料理への理解を深める 	<ul style="list-style-type: none"> ●各教科、総合的な学習の時間等の教育活動全体を通じ、様々な食育を展開する ●運動・スポーツにおいても、健康な体づくりの基礎となる健康三大原則（調和のとれた食事、適切な運動、十分な休養・睡眠）と食育の重要性について、関係機関と連携し、理解を深める ●過度の痩身や肥満が健康に及ぼす影響や食事と体の関係など、健全な食生活を送るために必要な知識を習得させ、実践力を育てる ●調理実習などを通じて、地元食材や郷土料理への理解を深める
地域	<ul style="list-style-type: none"> ●地元食材等の栽培や収穫体験の場を提供し、食に対する関心を引き出すとともに、食べ物の作られる過程などを伝える ●給食への地場産物の提供、地場産物活用方法や郷土料理の伝承により、食への関心を育てる 	<ul style="list-style-type: none"> ●学校の授業への協力や、農林水産業・食品の生産や販売等の現場における実習体験の場の提供など、学校・家庭・地域が連携した食育を推進する ●地元の食材や郷土料理など、和歌山らしい食文化を外食でも味わえることを推進する 	
	<ul style="list-style-type: none"> ●食品表示の適正化や、正しい知識を有する食品表示推進者の育成講習会の開催、フードチェーン全体における食の支援するとともに、HACCPの手法等に基づく衛生管理に取り組む施設を認定する制度などにより、より安全な生産 ●栄養バランスに優れたメニューや弁当などを提供する「和歌山食育応援店」や、地場産物や郷土食等の理解促進と県民が食育に取り組みやすい環境整備を行う ●食に関する豊かな知識と経験を持ち、県民生活に密着した活動を行う食生活改善推進員、生活研究グループ員、わ 		

県民が生涯にわたって、健康で豊かな生活を実現するためには、食に関する幅広い知識を身に付け実践することが必要であり、ライフステージに応じた取組を推進します。

青年期 (おおむね19～39歳)	壮年期 (おおむね40～64歳)	高齢期 (おおむね65歳以上)
健全な食生活の実践	食習慣の見直しと健康維持	健康状態に合わせた食生活の実践
<ul style="list-style-type: none"> ●健全な食生活実現のため、食に関する情報の適否を判断する能力を身に付ける ●自分の健康に関心を持ち、適正な食量や栄養バランスの知識を習得し、実践する ●早食い等による肥満や歯周疾患の予防のため、ゆっくりよく噛んで食べ、口腔を保持するよう心がける ●食についての知識を子供に教え、家庭での食育に取り組む ●地域活動等に参加し、行事食や郷土料理に関する知識や意識を高める 	<ul style="list-style-type: none"> ●望ましい食生活習慣を維持する ●健康状態に応じ、食生活を始めとする生活習慣を見直し、健康維持・増進のための生活を実践する ●早食い等による肥満や歯周疾患の予防のため、ゆっくりよく噛んで食べ、口腔を保持するよう心がける ●家庭食や行事食、郷土食などを家族や子供に継承する 	<ul style="list-style-type: none"> ●望ましい食生活習慣を維持し、健康状態や活動の程度に合わせた食生活を実践する ●口腔機能を維持し、誤嚥・窒息を予防するため、よく噛んで食べ、口腔を保持するよう心がける ●家族や友人、自らが暮らす地域での交流により、生きがいをもち、心豊かな暮らしを目指す ●行事食や郷土料理に関する豊富な知識と経験を家族や地域に継承する
<ul style="list-style-type: none"> ●「食事バランスガイド」などの活用により、自らの食生活の再点検と望ましい食生活習慣の維持・改善に努め、生活習慣病を予防する ●家族で食卓を囲む共食の機会を通じて、食の楽しさ、食事マナーや食についての基礎的な知識を子供に伝える 	<ul style="list-style-type: none"> ●「食事バランスガイド」などの活用により、食事バランスや健康状態にあった食生活に改善し、生活習慣病の原因である肥満・高血圧等を予防する ●家族で食卓を囲む共食や食事づくりなどを通じて、家庭料理や行事食、郷土料理などの知識と技術を子供に伝える 	<ul style="list-style-type: none"> ●「食事バランスガイド」などの活用により、食事バランスや健康状態にあった食生活を実践し、栄養の過剰摂取や低栄養を予防する ●家族や友人と楽しい雰囲気での食事をさせる共食の機会を持つ
食と環境について考える	●食べ残しなどの食品ロスを減らし、食の大切さを子どもに教える	
<ul style="list-style-type: none"> ●飲食店や学生食堂、社員食堂などでの栄養成分表示や食材表示、ヘルシーメニューなど、利用者が食事を選択する際に必要な情報・サービスを提供する ●農林水産業、食品の生産や販売等の現場における体験・実習の場を提供する 		<ul style="list-style-type: none"> ●高齢者の料理教室等食に関する地域活動を実施し、高齢者が生き生きとした暮らしを実現できるような取組を推進する
安全確保のため、「流通・販売段階における衛生管理マニュアル」の導入を促進するなど、食品事業者による自主的な食育の取組への供給と消費者の安心・信頼の醸成につながる取組を推進する	地場産物の利用拡大に取り組む「ふるさと和歌山食週間推進店舗」など、食育や地産地消を推進する店舗を増やし、企業と連携して	かやま食の安全サポーターなどの食育ボランティア活動を行う人材を、関係機関、団体等と連携して育成し、活用する