ライフステージに応じた食育の取り組み

ライフステージ / 3つの柱(基本目標)	ライフステージの特徴 / 実践目標	妊娠期（妊娠中） 妊娠中の栄養状態が、胎児の良好な発育に影響を与える時期	乳幼児期（0歳～未就学児） 心身の発達・成長が著しく、基本的な生活習慣の基礎を形成する時期	学童・思春期（就学～19歳） 心身ともに成長し、生活習慣が固定化してくる時期	青・壮年期（20～44歳） 社会的、精神的に大きな変化が生じる時期	中年期（45～64歳） 徐々に身体機能が低下し、自分の健康が気になる時期	高齢期（65歳～） 老化や病気に伴い、身体機能が低下する時期
豊かな心を育む	食事を楽しむ	食事の時間を大切にし、家族や仲間と食事を楽しむ					
	食に関する感謝の気持ちを養う	「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをし、食べ物や、料理をしてくれた人への感謝の気持ちをもつ					
	食事のマナーを身につける	正しい食事のマナーを実践する	食事のマナー、正しい箸の持ち方を身につける		正しい食事のマナーを実践する	食事のマナー、日本の食文化を次世代に伝える	
	食文化を継承する	行事食、郷土料理を食卓に取り入れる	行事食、郷土料理を味わう	行事食、郷土料理を理解して味わう	行事食、郷土料理を取り入れ、次世代に継承する		
	様々な経験を通じて食べ物を知り、食べ物の大切さや環境について考え行動する	農業・漁業等の体験をとおして食べ物の大切さを知る　・　食べ残しや食品の廃棄を少なくする					
生涯にわたって健全な身体を保つ	健やかな食生活のリズムを身につける	1日3食規則正しく食べる	規則正しい食事のリズムをつける	1日3食規則正しく食べる			
	朝食を毎日食べる	朝食を毎日食べる	早寝・早起きをし、朝食を食べる習慣をつける	朝食の大切さを知り、朝食を毎日食べる	朝食を毎日食べる		
	栄養バランスを考える	栄養バランスを見直し、主食・主菜・副菜をそろえる	いろいろな食べ物を通して味覚を育て、好き嫌いなく食べる	自分の食生活を見つめ、栄養バランスの大切さを知る	栄養バランスを考えて、主食・主菜・副菜をそろえる		
	食を大切にする適切な判断力を養う	食の安全に関する知識を持ち、食生活に生かす	食べ物を大切にし、残さず食べる	食の知識や体験を深め、選択・判断する力を身につける	食の安全に関する知識を持ち、家族や地域の仲間に広げる		
	口腔機能を育て、維持し、よく噛んで味わって食べる	むし歯、歯周病を予防し、歯ごたえのあるものをよく食べ、よく噛む習慣をつけ味わって食べる	子どもの歯を守り、口腔機能を育て、歯ごたえのある食事に慣れる	むし歯を予防し、歯ごたえのあるものを食べ、よく噛む習慣をつけ、味わって食べる	歯周病を予防し、歯ごたえのあるものを食べ、よく噛んで、味わって食べる	歯の喪失を防止して口腔機能を維持し、自分の歯でゆっくり噛んで食べる	
西条市の豊かな恵みを生かす	地場産物を知り、地産地消を推進する	地場産物、旬の食べ物を知り、活用する	地場産物、旬の食べ物を味わう	地場産物、旬の食べ物を知り、味わう	地場産物、旬の食べ物を知り、活用する		