

5

ライフステージに応じた食育の取組

	妊娠（胎児）期	乳幼児期 （0～おおむね5歳）	小・中学校期 （おおむね6～15歳）
目標	妊娠前からの健康なからだづくり	食習慣の基礎づくり	食習慣の確立
方向性	<ul style="list-style-type: none"> ●妊娠前からの健康なからだづくりや適切な食習慣の形成が重要であるため、自身の食生活を見直し望ましい生活習慣の基盤をつくる 	<ul style="list-style-type: none"> ●規則正しい生活リズムを身に付ける ●食事を通してコミュニケーションを図り、食べることの楽しさや食事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 ●食べ物への関心や大切にすることを育てる ●歯みがきを習慣づける 	<ul style="list-style-type: none"> ●食生活と健康について考え、正しい知識を身に付ける ●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 ●家族や仲間と共食し、食べる楽しみを覚えるとともに、よく噛んで食べる習慣や食事マナーを身に付ける ●調理体験や農業体験を通じて、食に関する知識と関心を広げ、食への感謝の気持ちを育む ●歯みがきを習慣づける
家庭での取組	<ul style="list-style-type: none"> ●妊産婦のための食生活指針や、食事バランスガイドを活用し、望ましい食生活を送る 	<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 ●離乳食・幼児食など、発育発達に応じた食事をする ●楽しい雰囲気ですべてを楽しみ、箸づかいやあいさつ、食べる姿勢等基本的なマナーを身に付ける ●食べ物への感謝の気持ちを育み、残さず食べる 	<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 ●各々の適正エネルギー量にあった食事、成長期に必要なたんぱく質、カルシウム、ビタミン、鉄分等の栄養素を意識して摂取する ●家族団らんの共食により、食の楽しさを実感する ●食事のマナーを身に付ける ●食べ残しなどの食品ロスを減らし、食と環境について考える
学校、幼稚園、認定こども園、保育所での取組		<ul style="list-style-type: none"> ●保育所保育指針・幼稚園教育要領等に基づき、工夫をこらした食育を展開する ●友達と楽しく食べることができる環境をつくる ●調理・農林漁業体験等を通じて、食への興味や関心を育む 	<ul style="list-style-type: none"> ●食に関する指導の全体計画をもとに、栄養教諭が中心となり全教職員が共通理解をもち、食育に取り組む ●友人との共食の楽しさを感じるとともに、食事のマナーを身に付ける ●運動・スポーツと食の関係について正しい知識をつけ、健やかな体の育成を目指す ●給食での郷土料理の提供や調理実習・農林漁業体験等を通じて地元食材や郷土料理への理解を深める
地域、職場、企業での取組	<ul style="list-style-type: none"> ●妊婦に対して、検診での望ましい食生活等の指導を実施する 	<ul style="list-style-type: none"> ●農作物の栽培・収穫体験や親子料理教室等の機会の提供し、食への興味や関心を引き出す 	<ul style="list-style-type: none"> ●学校での食育授業への協力や、農林水産実習体験の場を提供する
	<ul style="list-style-type: none"> ●子ども食堂等の地域交流の拠点となる場所を提供し、楽しい雰囲気ですべてを食べることができる環境を整備する ●学生食堂や社員食堂、飲食店等での栄養成分表示や食材表示等により、利用者が食事を選択する際に必要な情報・サービス ●健康推進員養成講習会等を開催し、健康推進員等の増加を図り、野菜の摂取拡大や減塩の啓発、栄養バランスのとれた食生活 ●地場産物や郷土料理等の理解促進・利用拡大に取り組む「ふるさと和歌山食週間推進店舗」や「わかやま産品応援店」等の ●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安全確保衛生管理に取り組む施設を認証する制度等により、より安全な生産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 ●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等の食育推進 		

県民が生涯にわたって、心身ともに健康で豊かな生活を実現するためには、切れ目なく各ライフステージに応じて、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す。

高等学校期 (おおむね16～18歳)	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)
食に関する自己管理能力の育成	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"> ●これまで身に付けた知識、適切な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 ●食べる姿勢やマナーを意識し、よく噛んで食べる習慣を身に付ける ●食事と生活習慣病の関連や栄養バランスについてを理解し、食品を選択する力や、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、流通の仕組みや、食と環境の調和について学ぶ 	<ul style="list-style-type: none"> ●自分の健康に関心を持ち、適正エネルギー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予防のため、ゆっくりよく噛んで食べ、口腔を保清するよう心がける ●食についての知識をこどもに伝え、家庭での食育に取り組む ●地域の郷土料理や行事食について知り、献立に取り入れる ●健康診断を受け、健康状態を振り返る 	<ul style="list-style-type: none"> ●食生活習慣を振り返り、望ましい食習慣の維持・改善に取り組む ●早食い等による肥満予防のため、ゆっくりよく噛んで食べ、口腔を保清するよう心がける ●地域の郷土料理や行事食を家族やこどもに継承する ●健康診断を受け、健康状態を振り返る 	<ul style="list-style-type: none"> ●望ましい食習慣を維持し、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・窒息を防ぐため、よく噛んで食べ、口腔を保清するよう心がける ●家族や友人、地域との交流により、生きがいをもち心豊かな暮らしを目指す ●郷土料理や行事食に関する知識や技術を家族や地域に継承する ●健康診断を受け、健康状態を振り返る
<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 ●各々の適正エネルギー量にあった食事、成長期に必要なたんぱく質、カルシウム、ビタミン、鉄分等の栄養素を意識して摂取する ●共食の機会を設け、家族団らんによる食の楽しさを再確認する ●食べ残しなどの食品ロスを減らし、食と環境について考える 	<ul style="list-style-type: none"> ●食事バランスガイド等の活用により、健全な食生活に努め、生活習慣病を予防する ●家族での共食を通じて、こどもに食の楽しさ・食事マナーなど基礎的な知識を伝える ●郷土料理や行事食の知識や技術をこどもなど家族に伝える ●食品ロスの削減に取り組む 	<ul style="list-style-type: none"> ●食事バランスガイド等の活用により、栄養バランスのとれた食生活に努め、高血圧や糖尿病等の生活習慣病を予防・改善する ●家族での共食を通じて、こどもに食の楽しさ・食事マナーなど基礎的な知識を伝える ●郷土料理や行事食の知識や技術をこどもなど家族に伝える ●食品ロスの削減に取り組む 	<ul style="list-style-type: none"> ●食事バランスガイド等の活用により、活動量にあった食事や栄養バランスのとれた食生活を実践し、栄養の過剰摂取や低栄養を予防する ●家族や友人、地域の人々と楽しい雰囲気での共食の機会を設ける ●郷土料理や行事食の知識や技術を家族に伝える ●食品ロスの削減に取り組む
<ul style="list-style-type: none"> ●過度の痩身や肥満が健康に及ぼす影響等、食と健康についての知識を習得し、実践力を育てる ●運動・スポーツと食の関係について正しい知識をつけ、健やかな体の育成を目指す ●調理実習や農林漁業体験等を通じて、地元食材や郷土料理への理解を深める 			
産業・食品の生産や販売等の現場における	●料理教室や農林漁業体験、食品の生産や販売等の体験実習等により、食育を学べる場を提供する		●高齢者の料理教室、地域での交流の場の提供等により、食を通じて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

を提供する

活の実践に向けて、企業内での取組を推進する

店舗数を増やし、事業者と連携して県民が地産地消に取り組みやすい環境整備を行う

のため、「食品の流通・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を支援するとともにHACCPに基づく

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