





習志野市の各ライフステージにおける食育の目標と取組

ライフステージ	妊娠期	乳幼児期 (0～5歳)	学童期 (6～11歳)	思春期 (12～17歳)	青年期 (18～39歳)	壮年期 (40～64歳)	高齢期 (65歳以上)
特性	次世代の命を育むために、食の大切さに気づき、自らの食生活を見直すきっかけとなる。適切な食事についての関心、意欲が高まる。	身体発育や発達、味覚や咀嚼機能などの発達が著しく、人格や習慣を形成する大切な時期。食生活習慣づくりのスタートとなる時期。	成長段階にあり、多くの栄養が必要であるとともに、食に関する関心や判断力が養われ、生活習慣が固まる重要な時期。	身体的、精神的変化が著しく、性差や個人差も大きい時期。受験や塾通いによる生活習慣の変化は生活リズムや食習慣の乱れの要因にもなる。	体の発育が終わり体格が完成し、心身ともに大人として整う時期。就職、結婚、出産、子育て等により、生活が大きく変化する。	仕事や子育てに追われ、生活が不規則になりやすく、生活習慣病が発症し始める時期。加齢に伴う肉体的変化が見られ始める。	生活環境の変化や加齢に伴う身体の変化、体力の低下がみられる。個人差が大きい。
重点目標	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 30%;"> <p>1. 望ましい食生活や健康的な食習慣を実践できるまち</p> <ul style="list-style-type: none"> ○朝食を食べる ○主食・主菜・副菜を揃えて食べる </div> <div style="width: 30%;"> <p>2. みんなが食育に取り組むまち</p> <ul style="list-style-type: none"> ○栄養成分表示を参考にする ○食事バランスについてガイド等を参考にする </div> <div style="width: 30%; text-align: right;"> <ul style="list-style-type: none"> ○食事を家族の誰かと一緒に食べる ○学校給食に地場産物を利用する </div> </div> 						
ライフステージ別目標	これまでの食生活を振り返り、バランスの良い食事について正しく理解し、実践できるようにする。 ・望ましい体重増加を理解し、妊娠・出産にむけて必要な栄養について理解する。	【乳児期】食べる意欲の基礎をつくる 【幼児期】生活リズムをつくり、食の体験を広げる ・お腹が空くリズムがもてる。 ・食べたいもの、好きなものが増える。 ・家族や友達、先生と食べる楽しさを味わう。 ・食べ物への興味関心を持ち、進んで食べようとする。	食に関する知識や望ましい食習慣を身につける ・朝食を毎日しっかり食べ、生活リズムを整える。 ・望ましい栄養や食事の取り方を理解する。 ・食事を大切に、食物の生産にかかわる人々への感謝する心を育む。 ・共食を通じて、食への興味関心、食べる楽しさを実感する。	健康的な食習慣を実践する力を身につける ・朝食を毎日しっかり食べ、生活リズムを整える。 ・望ましい栄養や食事の取り方を理解し、自ら管理していく能力を身につける。 ・食事のマナーを身につけ、共食を通じてコミュニケーションを深める。	健康的な食習慣を実践する ・朝食をしっかり食べ、生活リズムを適正に保つ。 ・性別や年齢に合った望ましい食事の管理をし、適正体重を維持する。 ・食品表示や栄養成分表示の見方を知り、自らの食生活に生かす。	自分に合った望ましい食習慣を実践する ・自分の体に見合った望ましい食事のとり方を実践し、適正体重を維持する。 ・食品表示や栄養成分表示の見方を知り、自らの食生活に生かす。	自分に合った、適切な食習慣を実践する ・適正体重を維持できるよう、栄養バランスの良い食事を心がける。 ・家族や仲間と一緒に食事をして、食べる楽しさを実感する。
取組	<ul style="list-style-type: none"> ・ママ・パパになるための学級 	<ul style="list-style-type: none"> ・4か月児 ・10か月児健康相談 ・離乳食教室 ・1歳6か月児健診 ・3歳児健診 ・こどもセンター・きらっ子ルームにおける相談・情報提供 ・ファミリーサポートセンター事業における提供会員育成のための基礎講座の実施(栄養士による食育) ・家庭教育学級・育児講座における「食育」等についての学習 ・あじさい療育支援センターでの「たべものだより」配布 ＜保育所・幼稚園・こども園における食育の推進＞ <ul style="list-style-type: none"> ・給食指導と「たべものだより」の配布による啓発 ・キャラット計画の実施 ・伝承行事と行事食の実施 ・家庭での食事アンケートの実施 ・各種講座の開催 ・「食」に関する行事の実施(公民館) ・ライフステージに合わせた調理講習 	<ul style="list-style-type: none"> ＜小・中学校における食育の推進＞ キャラット計画の実施と他の野菜への計画拡大 学級活動や家庭科等教科での食の指導の実施 学校給食での給食指導・健康教育 栄養教諭や栄養職員による食育の授業の実施 食育関係職員研修会の実施 保護者や地域との連携 学校給食における危機管理マニュアルを遵守した衛生管理の徹底 ・小・中学校で「給食だより」の配布 ・PTA家庭教育学級で保護者にむけた食育学習の実施 ・小・中学校で「食生活アンケート」の実施 ・小・中学校保護者にむけて試食会の実施 		<ul style="list-style-type: none"> ・健康づくり推進協議会主催「ヘルシーライフ料理教室」の実施と支援 ・企業局による料理教室の開催 	<ul style="list-style-type: none"> ・国民健康保険加入者への特定保健指導 ・糖尿病発症予防及び重症化予防健康相談 ・介護予防事業の実施「シニアの食場」 ・食の自立支援事業 	
	<ul style="list-style-type: none"> ・親子・成人・高齢者の各種健康相談、健康教育 						
<div style="border: 1px dashed black; padding: 10px;"> <p>○市産市消の推進</p>  <p>習志野産にんじん「彩誉」の周知・利用促進</p> <p>① 「キャラット月間」に合わせた食育の取組 習志野産にんじん「彩誉」の収穫期となる5月・6月を「キャラット月間」として位置づけ、健全な食生活の実践の啓発等、食育活動を実施している</p> <ul style="list-style-type: none"> ・市の広報紙による周知。 ・出前地産地消(市産市消)推進PRとして、市内公民館で地元野菜の販売を実施。 ・にんじん掘り取り体験の実施。 <p>② 「キャラット計画」による食育の推進 キャラット月間の期間中、学校給食、幼稚園、保育所・こども園給食に習志野産のにんじんを使用する取り組み</p> <ul style="list-style-type: none"> ・地元野菜のおいしさや生産者のにんじん栽培にかける思いを給食だよりを配布したり給食時間ににんじんの紹介をするなどで周知。  </div>							