

# V ライフステージごとのテーマと取組例

- 食育の取組は生涯を通じて行われるべきことであるため、ここでは、県民の皆様のライフステージに応じた食育のテーマと、実践していただきたい行動例をまとめました。
- また、県民の皆様実践していただくために、それを支援する県の取組例をまとめました。

## 1 ライフステージごとのテーマと取組例

## 2 食育の取組総括表



# 1 ライフステージごとのテーマと取組例

ステージ	乳幼児期 (概ね0～6歳)	学童期 (概ね7～12歳)	思春期 (概ね13～19歳)
テーマ	望ましい食習慣の基礎をつくる	望ましい食習慣を定着させる	自立に向けた望ましい食習慣を確立する
ポイント	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 様々な食べ物に触れ、関心をもつ</li> <li>・ 規則正しい生活リズムを身に付ける</li> <li>・ 家族や友だち等と会話を楽しみながら食事し、マナーの基礎をつくる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 規則正しい生活リズムを定着させる</li> <li>・ 生産体験学習や調理すること等により、食べ物を「いただく」意味を考える</li> <li>・ 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</li> <li>・ 栄養バランスのとれた食事の大切さを知る</li> <li>・ 食文化に触れる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 栄養バランスのとれた食事や望ましい食習慣と健康との関係を理解する</li> <li>・ 食品の安全・衛生等について判断し、適切に取り扱う</li> <li>・ 食文化への理解を深め、調理をする</li> </ul>
基本方針	行 動 例		
を健康にする「体」	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 食べたい物を増やす</li> <li>● 発育・発達に応じた食事をする</li> <li>● かむ機能を育てる</li> </ul>		
	● 食べ物をおいしく食べるため、歯と口腔の健康を保つ		
	● 栄養バランスのとれた食事をし、生活習慣病を予防する		
	● 望ましい食習慣や食事のマナーを身につける		
	● 調理等の手伝いをする	● 調理の基本を学ぶ	
を「豊か」にする	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 自然や食べ物に触れる</li> <li>● 生産体験学習等を通して「いただく」意味を考える</li> </ul>		
	● 食事の際のあいさつ、マナーを身につけ、あいさつの意味を考える		
	● 行事食、伝統料理、郷土料理を知る	● 食文化について理解を深める	
に「食への理解を深める」	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 自然や食べ物に触れる</li> </ul>		
	● 農林水産業体験等を通して、生産や流通、消費の現状を学ぶ		
	● 食の安全等に関する正しい知識、選択力を身につける		
	● 食の安全等に関する正しい知識に基づいて、適切な取扱をする		
県の取組例	<ul style="list-style-type: none"> <li>← ○乳幼児の保健・栄養指導の支援 ○子どもの生活習慣改善の支援 →</li> <li>← ○歯及び口腔の健康づくりにおける食育推進 →</li> <li>○調理技術向上支援 →</li> <li>○高校生に向けた健康・未病学習を通じた食育の普及啓発 →</li> <li>○農林漁業体験の推進 →</li> <li>○食の安全・安心に関する情報提供 →</li> <li>○食品ロス、リサイクルに関する普及啓発 →</li> <li>← ○子どもへの食に関する指導等の推進 →</li> <li>← ○学校給食に係る表彰及び研修等の実施 →</li> <li>← ○子どもの健康・体力づくりの推進 →</li> </ul>		

青年期 (概ね20～39歳)	壮年期 (概ね40～64歳)	高齢期 (概ね65歳～)
健全な食生活を実現する	健全な食生活の維持と健康管理を行う	食を通じた豊かな生活を実現する
<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 栄養バランスを考えた食事をする</li> <li>・ 正しい知識に基づいて食に関する情報を選択する</li> <li>・ 自らが家庭における食育に取り組む</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 生活習慣や食生活を再点検し、健康管理に努める</li> <li>・ 自らが家庭における食育に取り組む</li> <li>・ 伝統料理などの食文化を次世代に継承する</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 人との交流を保ち、心豊かな暮らしを目指す</li> <li>・ 地域のボランティア活動等に積極的に参加し、知識を継承する</li> <li>・ 伝統料理などの食文化を地域等に継承する</li> <li>・ 健康状態に応じた食生活を実践する</li> </ul>
<b>行 動 例</b>		
●食べ物をおいしく食べるため、歯と口腔の健康を保つ ●よく噛んで食べる		
●栄養バランスのとれた食事をし、生活習慣病を予防する ●会話をしながら、家族、仲間、地域の方々などと楽しく食事をする		
●望ましい食習慣を実践する		●体調にあった食生活をおくる
●栄養バランスを考えた調理をしたり、家庭や地域で継承していく		
●次世代に食のありがたさ、大切さ、知識を伝える		
●食文化への理解を深め、行事食・伝統料理などの食文化を継承していく		
●農林水産業体験等を通して、地場産品への関心を高め、地産地消を推進する		
●生産者の苦勞を認識し、食品廃棄の減量、リサイクルに努める		
●食の安全等に関する正しい知識に基づいて、適切な取扱をする		
○食生活改善の普及啓発		
○食育普及啓発イベント等の開催 ○食育推進団体との連携・支援		
○歯及び口腔の健康づくりにおける食育推進		
○介護予防関連事業の実施支援		
○調理技術向上支援		
○農林水産資源の回復、地産地消推進のための取組支援		
○食の安全・安心に関する情報提供		
○食品ロス、リサイクルに関する普及啓発		
○消費生活に関する情報提供		

## 2 食育の取組総括表

基本方針	取組名	ライフステージ					
		乳幼児期 (0～6)	学童期 (7～12)	思春期 (13～ 19)	青年期 (20～ 39)	壮年期 (40～ 64)	高齢期 (65～)
健康な体	子どもの生活習慣改善の支援	○	○	○			
健康な体	社会教育関係団体を通じた情報提供		○				
健康な体	調理技術の向上支援		○	○	○	○	○
健康な体	保健センターにおける乳幼児の保健・栄養指導の実施支援	○					
健康な体 豊かな心	和食、日本型食生活、行事食、伝統料理の普及啓発	○	○	○	○	○	○
健康な体	子どもの健康・体力づくりの推進		○	○			
健康な体	給食施設への栄養成分表示等の指導	○	○	○	○	○	○
健康な体	食育を推進するための人材養成		○	○	○	○	
健康な体	食生活改善の普及啓発	○	○	○	○	○	○
健康な体	生活習慣病予防の知識の普及啓発		○	○	○	○	○
健康な体	食生活改善推進員の活動の支援	○	○	○	○	○	○
健康な体	介護予防関連事業の実施の支援						○
健康な体	医食農同源の普及啓発	○	○	○	○	○	○
健康な体	口腔機能の健全な育成及び維持向上の支援	○	○	○	○	○	○
健康な体	8020運動推進員の養成と活動支援	○	○	○	○	○	○
健康な体	栄養サポートステーションの展開	○	○	○	○	○	○
健康な体	健康に配慮した惣菜・弁当の開発等				○	○	○
健康な体	かながわ食育フェスタの開催	○	○	○	○	○	○
健康な体	食育推進団体等との連携・支援	○	○	○	○	○	○
健康な体	かながわ食育推進県民会議の開催	○	○	○	○	○	○
健康な体	食育推進のための担い手の育成	○	○	○			
健康な体	かながわ食育出前講座の実施	○	○	○	○	○	○
健康な体	県の特産品を活用した減塩・バランスアップメニューの普及	○	○	○	○	○	○
健康な体	かながわ食育月間の推進	○	○	○	○	○	○
健康な体	子どもの居場所づくりと連携した共食の推進	○	○	○			
健康な体	若い世代に向けた食育の普及啓発			○	○		
健康な体	高校生に向けた健康・未病学習を通じた食育の普及啓発			○			
健康な体	学生食堂・社員食堂における健康メニューの提供			○	○	○	○

基本方針	取組の方向性
健康な「体」をつくる	栄養バランスに配慮した食事など正しい食習慣を身につけていくことで、健康な体をつくります。
豊かな「心」を育む	子どもの頃から食事のマナーを身につけ、食に対する感謝の気持ちを培い、豊かな心を育みます。
食への理解を深め「神奈川の食」に親しむ	農林水産物の地産地消や食を取り巻く環境への配慮、食品の安全性など、食への理解を深め、神奈川の食に親しみます。

基本方針	取組名	ライフステージ					
		乳幼児期 (0～6)	学童期 (7～12)	思春期 (13～ 19)	青年期 (20～ 39)	壮年期 (40～ 64)	高齢期 (65～)
豊かな心	学校における計画的な食育の指導支援		○	○			
豊かな心	子どもへの食に関する指導等の推進	○	○	○			
豊かな心	学校給食における県内産農林水産物の活用促進		○	○			
豊かな心	学校給食に係る表彰及び研修等の実施		○	○			
豊かな心	学校給食用牛乳を通じた食育の理解促進		○	○			
豊かな心	幼稚園・保育所等における食育の支援	○					
豊かな心	県立社会福祉施設における食育の推進	○	○	○			
豊かな心	ふるさとの生活技術指導士の活動支援		○	○	○	○	○
豊かな心	食事マナーの向上支援		○				
食への理解	かながわブランド等の展開		○	○	○	○	○
食への理解	地元水産物の消費促進	○	○	○	○	○	○
食への理解	畜産交流の実施と地元畜産物の知名度向上	○	○	○	○	○	○
食への理解	花と緑のふれあいセンターの運営	○	○	○	○	○	○
食への理解	農林水産業についての理解促進	○	○	○	○	○	○
食への理解	食品ロス削減に関する普及啓発		○	○	○	○	○
食への理解	食品リサイクルに関する普及啓発		○	○	○	○	○
食への理解	環境保全型農業の推進			○	○	○	○
食への理解	都市環境に調和する畜産経営の推進		○	○	○	○	○
食への理解	栄養表示等の普及啓発		○	○	○	○	○
食への理解	食品の安全性に関する情報提供		○	○	○	○	○
食への理解	消費生活に関する情報提供		○	○	○	○	○
食への理解	食品表示法に基づく食品表示に関する情報提供		○	○	○	○	○
食への理解	かながわ食の安全・安心基礎講座の開催				○	○	○
食への理解	かながわ食の安全・安心キャラバンの開催				○	○	○
食への理解	食の安全等に関する出前講座の実施		○	○	○	○	○
食への理解	保健福祉大学における公開講座の開催			○	○	○	○
食への理解	衛生研究所における施設公開の実施		○	○			
食への理解	県民の食に関する実態の把握〔県民ニーズ調査〕	○	○	○	○	○	○
食への理解	食の安全等に関する調査研究の実施				○	○	○
食への理解	医食農同源の取組	○	○	○	○	○	○