

# 食育で身につけたいポイントと目標

## 乳幼児期（おおむね0～5歳）

### ポイント 望ましい食習慣の基礎づくり

- 規則正しい生活リズム、望ましい食習慣、歯磨き習慣など健やかな体づくりの基礎を身に付ける。
- 家族や友達等と一緒に食事をしたり、食事づくりなどの体験を通じて、食べ物に興味や関心を持ち、共食や食べること、食事づくりの楽しさを感じ、食事のマナーを身に付ける。
- 成長や発達に応じて、たくさんの食べ物に出会い、よく噛んで素材本来の味を感じることによって味覚を育てる。

## 小・中学校期（おおむね6～15歳）

### ポイント 望ましい食習慣の基本知識の習得と体験

- 「早寝・早起き・朝ごはん」を日々実践することで、規則正しい生活のリズムと望ましい食習慣を身に付ける。
- 家族や友達等と一緒に食事をする中で、共食や食べる楽しさを感じる機会を増やし、「いただきます」「ごちそうさま」などの食事のあいさつの意味を知ること、食べ物への感謝の気持ちと食事のマナーを身に付ける。
- 日常の食事や地場産物、旬の食材、郷土料理等を通して、食事の重要性や栄養バランス、食文化等について理解するとともに、調理の基礎を身に付ける。

## 高等学校期（おおむね16～18歳）

### ポイント 望ましい食習慣の実践に向けた自己管理能力の習得

- 自分の健康に興味や関心を持ち、今までに身に付けた食に関する知識を活用し、望ましい食習慣を実践する。
- 地産地消や郷土料理、行事食、食品ロス削減など、食文化や環境について関心を深め、体験などを通じて知識や調理技術を身に付ける。
- 進学や就職に向け、自己の健康管理に必要な栄養のバランスや安全な食品を選択する力と調理技術を身に付ける。

## 青年期（おおむね19～39歳）

### ポイント 望ましい食生活の実践

- 生活リズムを整え、朝食を食べる食生活を習慣化する。
- 自分の健康に関心を持ち、生活習慣病の予防のための適正な食事量や栄養バランス等、食生活に関する正しい知識を入手し実践する。
- 食（家庭食や郷土料理、行事食、地産地消、食品ロス削減等）についての知識や意識を高め、家庭での食育に取り組む。

## 壮年期（おおむね40～64歳）

### ポイント 健康を維持するための食生活の実践

- 生活習慣病の予防のために、適正な食事量の摂取や栄養バランス、適塩等、健康状態にあわせた食生活に取り組む。
- 地域活動等に参加し、郷土料理、地産地消、食品ロス削減に関する知識や意識を高める。

できとることに  
チェックば  
つけてみよう！



## 高齢期（おおむね65歳以上）

### ポイント 元気でいきいき暮らすための食生活の実践

- フレイル※の予防のため、主食・主菜・副菜がそろった食事に努め、よく噛んで食べることなど健康状態にあわせた食生活に取り組む。
- 郷土料理や行事食など食文化に関する豊富な知識と経験などを子どもや孫、地域の方々に継承することで、次世代の食育に取り組む。
- 家族や友人等との共食や、住み慣れた地域における食を通じた交流により、元気でいきいきと輝く自分らしい生活をおくる。 ※身体や認知の機能が低下し、要介護の一手前にある虚弱な状態