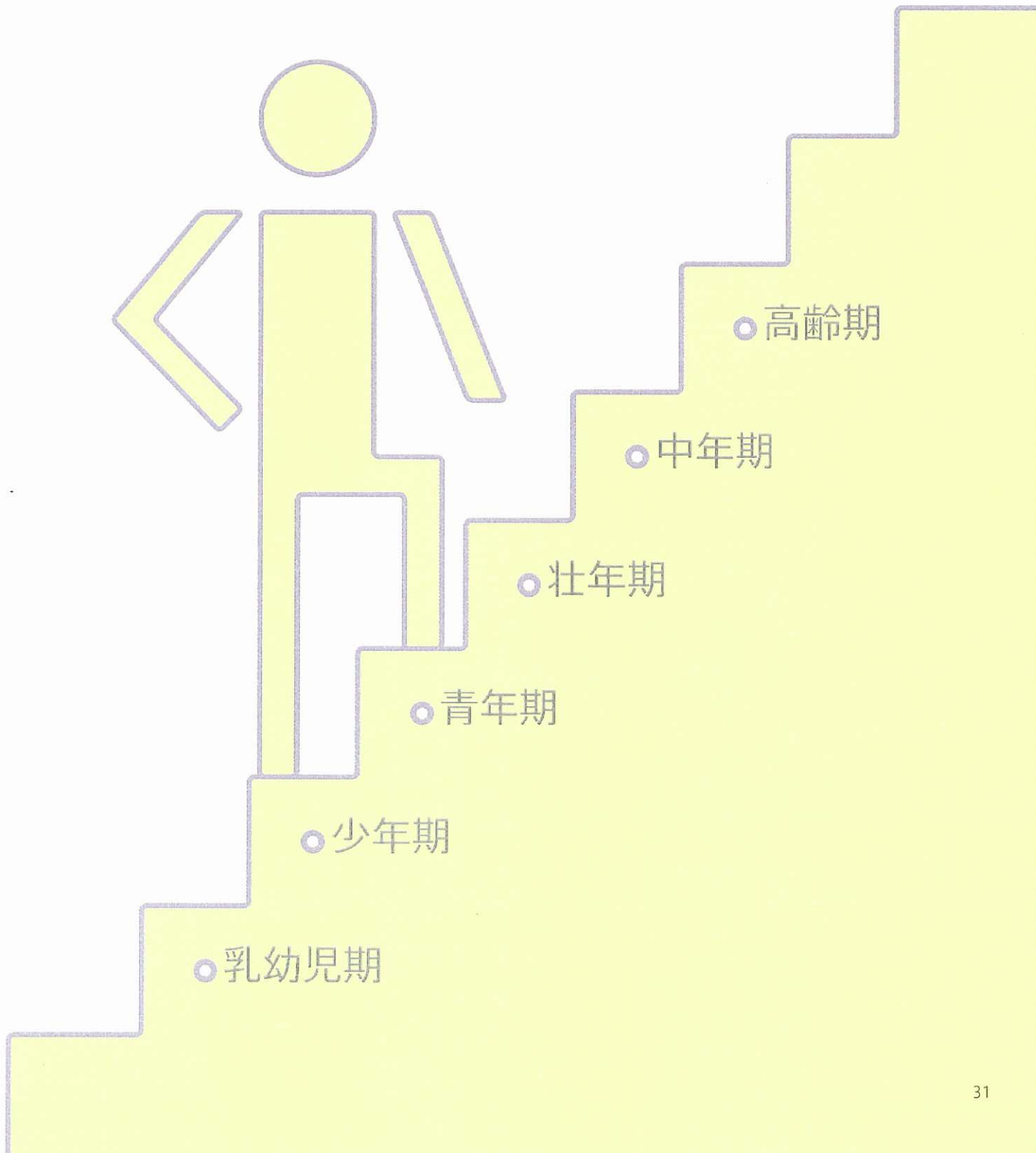
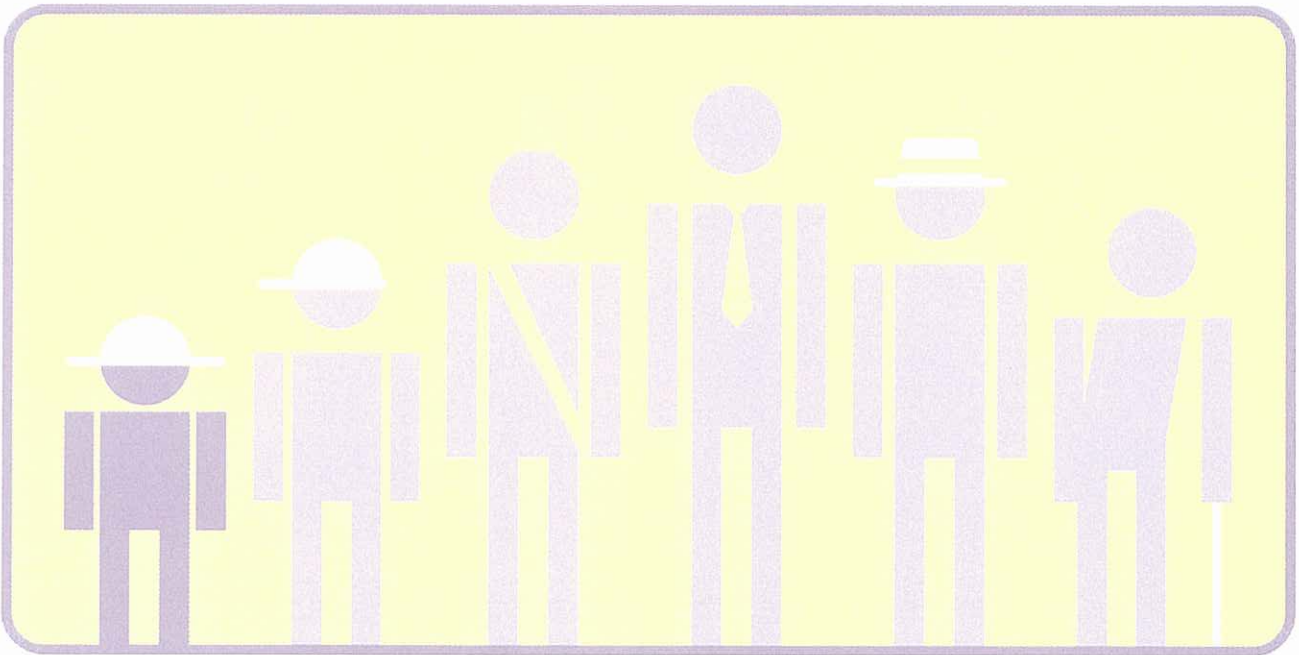


4 世代別の取組

食べ物を選び、食べることは一日も欠かすことができないものです。この日々の積み重ねによって、食への関心を高め、より良い食習慣を身に付けることが必要です。

乳幼児期、少年期、青年期、壮年期、中年期そして高齢期といったそれぞれの世代に応じた食育に取り組みましょう。





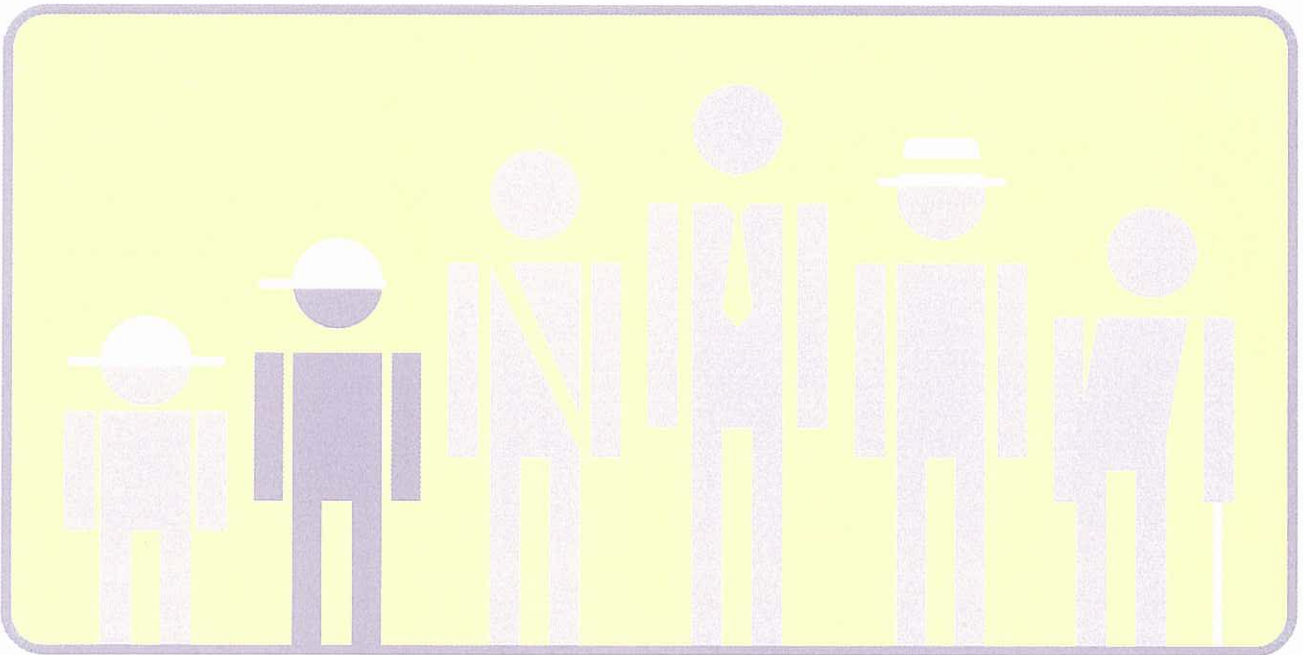
(1) 乳幼児期(0～5歳頃)

体の発育が盛んで、見る、触る、味わうなどの感覚が発達し、自分の周りのものに対する好奇心が強くなる時期です。

家庭や保育所・幼稚園を中心にして、将来に向けての望ましい食習慣の形成や食への関心が持てるようにするためのしっかりとした基礎をつくりましょう。

この時期のポイント

- 安心と安らぎの中で母乳(ミルク)を飲む心地よさを味わう。
- 「いただきます」、「ごちそうさま」などと言う習慣を身に付ける。
- いろいろな食べ物を見て、触って、味わう。
- 家族等と一緒に食べることの楽しさを味わう。
- 食べ物と体のことを話題にするなどしながら、食への関心を高める。
- 歯をみがく習慣を身に付ける。
- 正しいはしの持ち方を身に付けることを始める。
- 早寝、早起き、遊びや運動により生活リズムを整え、朝、昼、夕に規則正しく、よくかんで食事をする習慣を身に付ける。



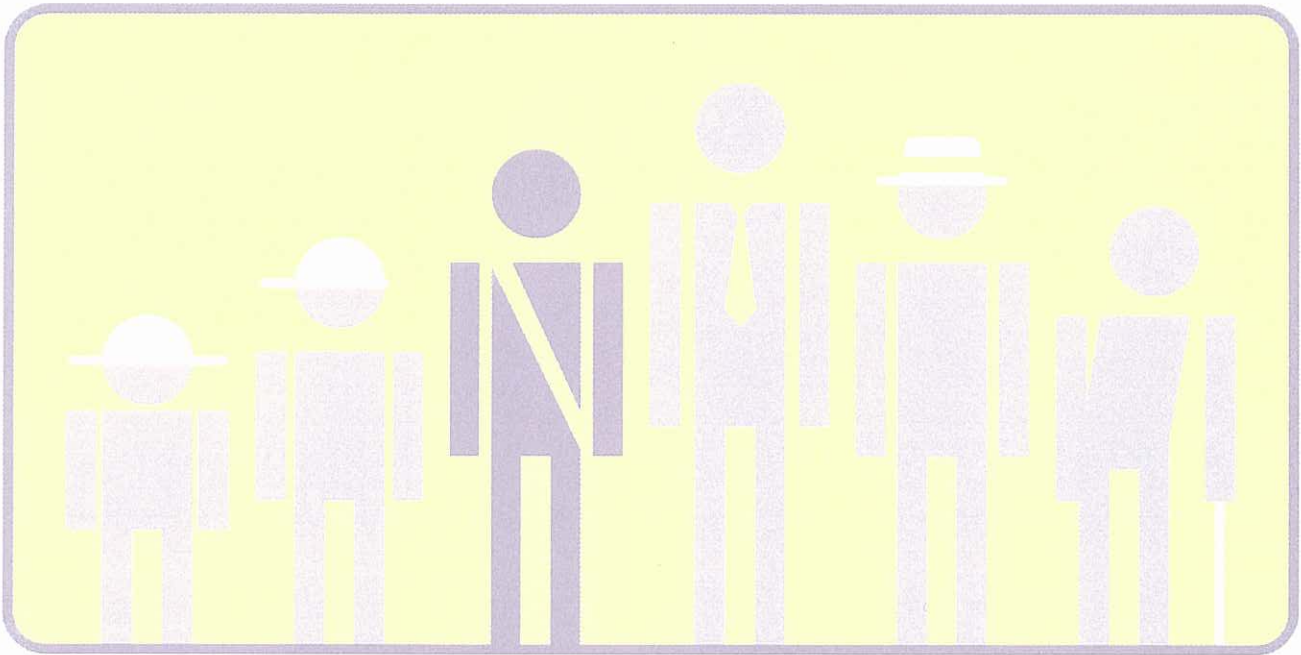
(2) 少年期(6～15歳頃)

体力や運動能力が向上し、自分でできることの範囲が広がる時期です。

家庭、学校、地域が連携して、食と健康に関する知識や食の体験を通して食の大切さを学ぶとともに、規則正しい食習慣を身に付けましょう。

この時期のポイント

- いろいろな食べ物を見て、触って、味わう。
- 家族等と一緒に食べることの楽しさを味わう。
- 食べ物と体のことを話題にするなどしながら、食への関心を高める。
- 歯をみがく習慣を身に付ける。
- 正しいはしの持ち方を身に付ける。
- 早寝、早起き、遊びや運動により生活リズムを整え、朝、昼、夕に規則正しく、よくかんで食事をする習慣を身に付ける。
- 買い物や料理を経験することにより、食への関心を高める。
- 農林漁業の体験や食品製造現場を見学し、食べ物の生産についての理解を深める。
- 食生活と健康について学び、バランスのとれた食事について学ぶ。



(3) 青年期（16～24 歳頃）

体の発達がほぼ完了し、いろいろな生活習慣を自分で整えることができるようになる時期です。

食に関する知識や経験を深め、生活に合わせて自分の食生活を自分で管理できるようにしましょう。

この時期のポイント

- 朝、昼、夕に規則正しく、よくかんで食事をする習慣を継続する。
- 農林漁業の体験や食品製造現場を見学し、食べ物の生産についての理解を深める。
- 食生活と健康について学び、バランスのとれた食事について考える。
- 水源のかん養や緑・自然環境の保全などの面で、農林水産業が身近に行われていることの大切さを知る。
- 生活のリズムに合わせて、自分で食事の内容や量を調節する。