

中高年期

実施目標	家庭・個人	行政
健康的な食生活を実践する	*自分に適した食事の量を知り、1日3食バランスよく食べよう。 *野菜を必ず毎食食べよう。 *食事バランスガイドを参考に食事をしよう。	*食事バランスガイドの普及に努めます。 *地域で行われる食育活動の支援をします。
生活習慣病を予防する	*よくかんで、ゆっくり食べよう。 *積極的に体を動かし、運動の習慣を付けよう。	*食事や運動を中心とした生活習慣病予防・改善の健康教室を開催します。 *健康づくりを推進する組織や団体の活動支援や育成を行います。
地場産の米・野菜・果物・魚介類をしっかりと食べる	*米・野菜・魚介類を使用した和食料理を食卓に取り入れよう。 *旬の地場産物を積極的に購入し、味わって食べよう。	*旬の地場産物や家庭の味を見直す料理講習会を公民館講座などで開催します。
瀬戸内市の食文化を継承し、さまざまな人と交流する	*伝統料理や行事食を家庭料理に取り入れて楽しもう。 *おふくろの味を子や孫に伝えよう。	
環境に配慮した食生活を実践する	*食材が無駄にならないように買い物や料理をしよう。	*食材が無駄なく利用できる料理法を伝えます。

高齢期

実施目標	家庭・個人	行政
健康的な食生活を実践する	*いろいろな食品を取り入れて、1日3食バランスよく食べよう *しっかりとよくかんで、ゆっくり味わって食事をしよう。 *歯と口の健康に気を配ろう。	*食事や運動、口腔機能の向上に関する介護予防の教室を開催します。 *健康づくりを推進する組織や団体の活動支援や育成を行います。 *個別栄養相談の体制を充実します。
地場産の米・野菜・果物・魚介類をしっかりと食べる	*旬の地場産物を積極的に購入し、味わって食べよう。	*ふれあいサロンなど、地域の集いで食を楽しむための支援を行います。
瀬戸内市の食文化を継承し、さまざまな人と交流する	*食文化を孫や地域の子どもたちに伝えよう。 *おふくろの味を子や孫に伝えよう。	

■問い合わせ先

市健康づくり推進課

☎0869-26-5962

「食育」はまず家庭や個人から始まります。ライフスタイルごとの実施目標を参考に、地域や公民館などで行われる料理教室や体験学習、伝統行事に積極的に参加し、皆さんも「食」からの健康づくり、まちづくりに取り組んでみませんか？

これからも、広報紙などを通じて食育に関する情報を提供していきます。

今月号から料理のコーナーが新しくなりました。「瀬戸内市の味」として、郷土料理や特産物を使った料理を各種団体の皆さんから紹介していただきます。ぜひ、家庭でも作ってみてください。



学童・思春期

実施目標	家庭・個人	学校・行政
健康的な食生活を実践する	*早寝・早起きをして、朝食を毎日食べよう。 *赤(たんぱく質源)、黄(エネルギー源)、緑(ビタミン源)の3つのグループがそろった食事を準備しよう。 *食事の前におやつを食べないようにしよう。 *食べ物をよくかんで味わって食べよう。	*長期休業中に、「早寝・早起き、朝ごはん」が習慣付く、子ども自身が取り組める宿題を出します。 *赤・黄・緑のバランスや、食事バランスガイドが食生活に定着するよう、家庭科授業や給食委員会、保健委員会で取り上げたり、給食だよりで紹介しします。
楽しくおいしくみんなと食べる	*1日1回は家族そろって食事を楽しもう。 *食事の時にはテレビを消して、家族の会話を楽しもう。	*親子料理教室などを開催します。 *複数の学年や教職員と一緒に給食を食べるようにします。(小学校) *給食だよりなどを通じて、食を通してのコミュニケーションなどについての情報を提供します。
地場産の米・野菜・果物・魚介類をしっかりと食べる	*米・野菜・魚介類を使った和食料理を食卓に取り入れよう。	*給食の地場産物使用率を増やし、給食だよりで地域の食材を使用した料理の紹介をします。
瀬戸内市の食文化を継承し、さまざまな人と交流する	*家庭料理に旬の地場産物や伝統料理・郷土料理・行事食を取り入れよう。	*郷土料理や行事食を給食に取り入れ、家庭にも紹介しします。
農業・漁業等の体験機会を増やす	*米や野菜を栽培して、収穫の喜びを知ろう。 *地域で行われる体験学習に積極的に参加しよう。	*生産者団体などとの連携による農業・漁業体験を促進します。 *市内で参加できる農業・漁業体験を取りまとめ、ホームページに掲載します。
食べ物を選び料理する力を付ける	*家族で楽しみながら、一緒に食事を作って食べよう。	*家庭科授業で、献立を考え、食材を買いに行き、料理を作る力を身に付けさせます。 *長期休業中に親子で食事作りが行えるよう、献立の提案や親子料理教室を開催します。
食事のマナーを身に付ける	*はしの持ち方や、手洗いうがいなどの食事のマナーを身に付けよう。	*給食の時間に、集団の中での食事マナーを伝えます。
環境に配慮した食生活を実践する	*自分の適量を知り、食べ残さないようにしよう。 *食材が無駄にならないように買い物や料理をしよう。	*環境のことを考えて、食べ残しを出さないように指導します。 *食材が無駄なく利用できる料理法を伝えます。

青年・壮年期

実施目標	家庭・個人	行政
健康的な食生活を実践する	*朝食を毎日食べて、生活リズムを整えよう。 *欠食・夜食をさげ、1日3食バランスよく食べよう。 *野菜を必ず毎食食べよう。 *食事バランスガイドを参考に食事をしよう。	*食事バランスガイドの普及に努めます。 *地域で行われる食育活動の支援をします。
生活習慣病を予防する	*よくかんで、ゆっくり食べよう。 *積極的に体を動かし、運動の習慣を付けよう。	*食事や運動を中心とした生活習慣病予防・改善の健康教室を開催します。 *健康づくりを推進する組織・団体の活動支援や、育成を行います。
楽しくおいしくみんなと食べる	*1日1回は家族そろって食事を楽しもう。	*広報などを通じて、食を通してのコミュニケーションなどについての情報を提供します。
地場産の米・野菜・果物・魚介類をしっかりと食べる	*米・野菜・魚介類を使用した和食料理を食卓に取り入れよう。 *旬の地場産物を積極的に購入し、味わって食べよう。	*旬の地場産物や家庭の味を見直す料理講習会を公民館講座などで開催します。
食べ物を選び料理する力を付ける	*親子で一緒に料理をして楽しもう。	*家庭で子どもと一緒に料理が出来るレシピを提案します。
食事のマナーを身に付ける	*社会に出てははずかしくないようなマナーを身に付けよう。	
環境に配慮した食生活を実践する	*食材が無駄にならないように買い物や料理をしよう。	*食材が無駄なく利用できる料理法を伝えます。