３．ライフステージに応じた食育の推進　～「町民の実践項目」～

９つの目標	町民の実践項目				
	乳幼児期	学齢期 （小学生・中学生）	青年期 （概ね 16～39 歳）	壮年期 （概ね 40～64 歳）	高齢期 （65 歳以上）
1.朝食を欠食する町民を減らす	①「早寝、早起き、朝ごはん」の習慣をつける	①朝食を含め毎日３食規則正しく食事をとることの大切さがわかる	①朝ごはんを含め毎日３食食事をとる ②生活リズムを整える	①朝ごはんを含め毎日３食食事をとる ②生活リズムを整える	①フレイル予防のために朝食を含めて１日３食しっかりとる
2.朝食又は夕食を家族と一緒に食べる「共食」を増やす	①食事のあいさつができる ②家族で楽しく食事をする ③友達など家族以外の人と一緒に食べることを体験する ④食べる楽しみを体験する	①食事のあいさつの大切さがわかり、あいさつすることができる ②正しいはしの使い方や食器の並べ方がわかる ③マナーを考え、会話を楽しみながら気持ちよく会食することができる ④協力して食事の準備や後片付けができる ⑤日常の食事に興味・関心をもち、楽しく食事をすることが心身の健康に大切なことがわかる	①家族や友人、地域等で会話を楽しみながら食事をする ②家族や仲間と一緒に買い物したり食事を作ったりする食行動をともにする	①家族や友人、地域等で会話を楽しみながら食事をする ②家族や仲間と一緒に買い物したり食事を作ったりする食行動をともにする	①家族や友人、地域等で会話を楽しみながら食事をする ②地域の食事会や食のイベントに参加する ③家族や仲間と一緒に買い物したり食事を作ったりする食行動をともにする
3.栄養バランスに配慮した食生活を実践する町民を増やす	①様々な食べ物を食べる楽しさを味わう ②摂取することのできる食品の量や種類を増やす ③自ら進んで食べようとする ④食事の味や香りなどを通じて、味覚や嗅覚を発達させる ⑤うす味を好む ⑥間食は、量や食べる時間、種類に気をつける	①好き嫌いせずに食べることの大切さを考えることができる。 ②栄養バランスのとれた食事の大切さを理解できる ③体に必要な栄養素の種類と働きがわかる	①主食・主菜・副菜をそろえた食事をする ②何をどれだけ食べたらよいかがわかる ③野菜を１日、小鉢５～６皿食べる ④減塩調味料や減塩食品を利用する ⑤だしを活用した適塩の食事で生活習慣病予防につなげる	①主食・主菜・副菜をそろえた食事をする ②何をどれだけ食べたらよいかがわかる ③野菜を１日、小鉢５～６皿食べる ④減塩調味料や減塩食品を利用する ⑤だしを活用した適塩の食事で生活習慣病予防につなげる	①１日２回以上、主食・主菜・副菜を組合せて食べる ②いろいろな食品を食べる ③たんぱく質を含む食品をとるように意識する ④減塩調味料や減塩食品を利用する ⑤だしを活用した適塩の食事で生活習慣病予防につなげる
4.生活習慣病の予防や改善のために、ふだんから適正体重の維持等に気をつけた食生活を実践する町民を増やす	①健康のために大切だと感じて、食べ物などに関心をもつ ②食べることへの意欲を育む ③噛みごたえのあるものに慣れる	①食品をバランスよく組み合わせて献立をたて、調理することができる ②自分の食生活を見つめ直すことができる ③望ましい食事の仕方や生活習慣を理解できる ④良い姿勢でよく噛んで食べることができる ⑤間食や甘い飲物を控える	①定期的に体重を測定し、自分の体格（BMI）と適正体重を知る ②ダイエットなどによりやせにならないようにする ③ゆっくりよく噛んで食べる ④食事の内容や量、間食や飲酒など食生活を振り返り、見直す ⑤間食や甘い飲物を控える ⑥適正な飲酒量（ｱﾙｺｰﾙ量男性 40ｇ、女性 20ｇ/日未満）と休肝日をつくる	①定期的に体重を測定し、自分の体格（BMI）と適正体重を知る ②食事の内容や量、間食や飲酒など食生活を振り返り、見直す ③ゆっくりよく噛んで食べる ④間食や甘い飲物を控える ⑤適正な飲酒量（ｱﾙｺｰﾙ量男性 40ｇ、女性 20ｇ/日未満）と休肝日をつくる	①定期的に体重を測定し、自分の体格（BMI）を知り、体重や気持ちの変化に気づく ②噛み応えのある食品を食べる ③水分補給もしっかりとる ④ゆっくりよく噛んで食べ、誤飲に注意する ⑤間食や甘い飲物を控える ⑥適正な飲酒量（ｱﾙｺｰﾙ量男性 40ｇ、女性 20ｇ/日未満）と休肝日をつくる

９つの目標	町民の実践項目				
	乳幼児期	学齢期 （小学生・中学生）	青年期 （概ね 16～39 歳）	壮年期 （概ね 40～64 歳）	高齢期 （65 歳以上）
5.地場産物を活用した取り組みを増やす	①食べ物への関心を高める ②季節の食材を知る ③食べ物の名前を知る	①食環境と自分の食生活との関わりを理解できる ②食事が多くの人々の苦労や努力に支えられていることや自然の恩恵の上に成り立っていることが理解できる ③環境や資源に配慮した食生活を実践しようとすることができる	①四季折々の旬の食材を料理に使い、味わう ②地域の気候・風土が育んだ自然の恵みを意識し感謝をすることができる ③食環境と自分の食生活との関わりを理解し、実践できる ④環境や資源に配慮した食生活を実践することができる	①四季折々の旬の食材を料理に使い、味わう ②地域の気候・風土が育んだ自然の恵みを意識し感謝をすることができる ③食環境と自分の食生活との関わりを理解し、実践できる ④環境や資源に配慮した食生活を実践することができる	①四季折々の旬の食材を料理に使い、味わう ②地域の気候・風土が育んだ自然の恵みを意識し感謝をすることができる ③食環境と自分の食生活との関わりを理解し、実践できる ④環境や資源に配慮した食生活を実践することができる
6.農林漁業体験を経験した町民を増やす	①食に関する体験を積み重ねる ②自分たちでつくったり、地域の人々が育ててくれたりした身近な食べ物の名前や味、色、形などに親しみながら食べ物への興味や関心をもつ ③日常の食事を大切にする ④生命を大切にする気持ちなどを育む	①栽培体験や調理体験を行う ②日常の食事が地域の農林水産物と関連していることが理解できる	①農林水産物の生産における様々な体験機会を利用し、農林漁業体験活動を行う ②こどもの学びや生産者のやりがいにつながるよう生産者等と交流する	①農林水産物の生産における様々な体験機会を利用し、農林漁業体験活動を行う ②こどもの学びや生産者のやりがいにつながるよう生産者等と交流する	①農林水産物の生産における様々な体験機会を利用し、農林漁業体験活動を行う ②こどもの学びや生産者のやりがいにつながるよう生産者等と交流する
7.食品ロス削減のために何らかの行動をしている町民を増やす	①食べ物を大切にする気持ちや、用意してくれる人々への感謝の気持ちを持ち、食の大切さに気付く	①資源の有効利用について考える ②残さず食べたり、無駄なく調理したりしようとすることができる ③食料の生産、流通、消費について理解できる ④自分の食生活は他の地域と諸外国とも深く結びついていることがわかる	①食品ロス削減のため、家にある食材をチェックしてから買い物し、調理するときは食べきれる量だけ作る	①食品ロス削減のため、家にある食材をチェックしてから買い物し、調理するときは食べきれる量だけ作る	①食品ロス削減のため、家にある食材をチェックしてから買い物し、調理するときは食べきれる量だけ作る
8.地域や家庭で受け継がれてきた伝統的な料理や作法等を継承し、伝えている町民を増やす	①行事食を体験したりすることで伝統的な文化に触れる	①自分の住んでいる身近な土地でとれた食べ物や、季節や行事にちなんだ料理があることがわかる ②地域の伝統や気候風土と深く結び付き、先人によって培われてきた多様な食文化があることがわかる ③日本の伝統的な食文化や食に関わる歴史等に興味・関心をもつ	①食育ボランティアが行う料理教室や体験活動等に参加し、地域の郷土料理を理解する ②家庭や地域で受け継がれてきた伝統的な料理や作法等を継承する ③食に対する感謝の念など次世代に伝える	①食育ボランティアが行う料理教室や体験活動等に参加し、地域の郷土料理を理解する ②家庭や地域で受け継がれてきた伝統的な料理や作法等を継承する ③食に対する感謝の念など次世代に伝える	①食に対する感謝の念など次世代に伝える ②家庭や地域で受け継がれてきた伝統的な料理や作法等を伝承する

９つの目標	町民の実践項目				
	乳幼児期	学齢期 （小学生・中学生）	青年期 （概ね 16～39 歳）	壮年期 （概ね 40～64 歳）	高齢期 （65 歳以上）
9.食品の安全性について基礎的な知識を持ち、自ら判断する町民を増やす	①食事前に手洗いをていねいにする	①正しい手洗いができる ②食品の安全・衛生の大切さがわかる ③衛生的に食事の準備や後片付けができる ④品質を見分け、適切な選択ができる	①消費期限・賞味期限を確認する ②食品の買い物から食後の後片づけまで、衛生面に配慮する ③栄養成分表示を正しく理解し、自分に合った食品選びの参考にする	①消費期限・賞味期限を確認する ②食品の買い物から食後の後片づけまで、衛生面に配慮する ③栄養成分表示を正しく理解し、自分に合った食品選びの参考にする	①消費期限・賞味期限を確認する ②食品の買い物から食後の後片づけまで、衛生面に配慮する ③栄養成分表示を正しく理解し、自分に合った食品選びの参考にする

４．農業体験と地産地消の推進

■農作物の栽培体験の実施【保育園、小学校、中学校、農業委員会】
■農作物の町内生産・販売促進【町、集落営農組織、個人農家、JA】
■地場産物の給食での使用【町、保育園、小学校、中学校、農業委員会】
■イベント（関ケ原合戦祭り等）における野菜販売等地産地消の促進【町、個人農家】
■そば等地域農産物の特産品化【町、集落営農組織、有志団体、町内店舗、JA】
■農地の保護【町、農業委員会】