

計画の推進体制等

食育で「こころ」と「からだ」の健康と豊かな人間性を育む

保健(福祉)センター・保健所

保健(福祉)センター・保健所では、子どもから高齢者までそれぞれの年代、健康状態に応じた食育を推進します。
妊産婦、乳幼児を対象とした講座や健康診査等の機会を通じ、適切な食事のとり方や望ましい食習慣の定着について、栄養相談や情報提供等を行います。
また、生活習慣病予防、介護予防のため、日頃の食生活を見直し、自分の健康状態や生活にあった食事がとれるよう支援します。



離乳食教室

保育所(園)・幼稚園

保育所(園)・幼稚園では、子どもたちが食べ物に興味や関心を持ち、食べるのが楽しいと思えるよう、一人ひとりの発育・発達段階に応じた食育を推進します。
友達や先生と一緒に、給食やお弁当をおいしく、楽しく食べたり、野菜の栽培やクッキングをしたりと、日々の生活や遊びの中で、子どもたちが食に関する体験を積み重ねることができるよう支援します。



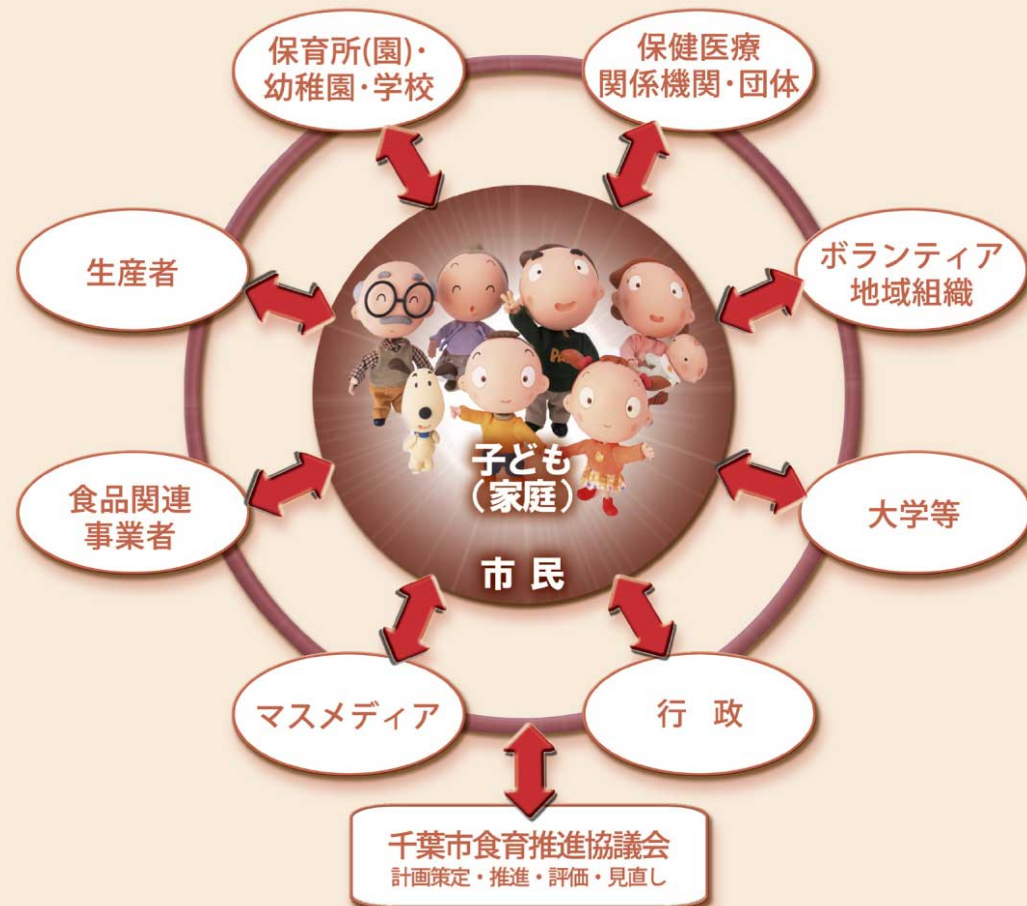
幼稚園のお弁当時間

学校

小・中・特別支援学校では、子どもたちが食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身につけることができるよう、学校給食を「生きた教材」として活用し、学校の教育活動全体で食に関する指導を行います。
地域の食文化や食に関する歴史、地元農業への理解を深めることができるよう、新鮮な地元農産物を学校給食に積極的に取り入れます。食育の日や市民の日などには、地元農産物を取り入れた特別メニューを実施します。



市民の日特別メニュー「ちはな丼」



みんなで広げよう! 食育の輪

子どもから大人まで、市民一人ひとりが健全な食生活を実践できるよう、家庭、保育所(園)、幼稚園、学校、生産者、食品関連事業者など食に関わる関係機関・団体等が連携し、広がりある食育の推進を図ります。

***** 重点的に取り組みます *****

毎年6月は「食育月間」 毎月19日は「食育の日」



親子料理教室

地域

食を通じて地域の健康づくりのためのボランティア活動を行う「食生活改善推進員」の育成やその活動を支援し、地域に根ざした食育を推進します。
また、ボランティアや生産者、関係機関・団体等と連携し、農業体験や調理実習など食に関する体験を通じ、食について学ぶことができる機会の充実を図ります。



市内産品が並ぶ直売所

地産地消

新鮮で安全安心な市内産農畜産物に対する理解と愛着を深め、消費者の「食」や「農」に対する関心を高めるため、千葉市の農業の紹介や農産物の展示即売を行う「地産地消キャンペーン」を開催します。
また、学校給食での市内産農産物の利用拡大に取り組むほか、生産者が小学校などで農業や食の大切さなどをテーマにした「出張授業」を実施し、子どもたちとの交流を深めます。



期限表示に関するパンフレット

食の安全・安心

食品の安全性についての知識を持ち、正しく食品を選んだり、扱ったりすることができるよう、パンフレットやホームページ等による情報提供や、消費者、事業者を対象にした講演会・意見交換会等を実施します。
また、飲食店や食品製造施設などの監視指導や、市内に流通する食品等の試験検査を実施し、飲食による危害の発生を防止するため、食品衛生監視指導計画を策定・公表します。

ライフステージ別にみる食育の方向性

1

妊娠期・授乳期

健全な生活習慣を身につけ、新しい命を育もう

お母さんの健康と赤ちゃんの健やかな成長にとって大切な時期です。食生活を見直し、バランスのとれた食事を心がけましょう。

2

乳幼児期 0～5歳

生活リズムをつくり、食べる意欲を育てよう

身体が発育し、味覚や咀嚼機能などの発達が著しい時期です。
(授乳期・離乳期)
安心と安らぎの中で食べる意欲の基礎をつくりましょう。
(幼児期)
生活リズムの基礎を身につけ、食の体験を広げましょう。

3

学童期 6～11歳

健全な食習慣を身につけよう

心身の発達が著しく、食への興味や関心が深まる時期です。望ましい食習慣を身につけ、食を楽しむ心を育みましょう。

4

思春期 12～18歳

食生活と自らの健康に主体的にかかわろう

心身の変化が著しく、性差や個人差が大きい時期です。家庭からの自立に向けて、望ましい食生活を自ら実践する力を身につけましょう。

5

青年期 19～39歳

自己管理をする力を身につけ、次世代を育成しよう

生活や環境が大きく変化する時期です。健康と食生活の関わりを理解し、自己管理するとともに、子どもたちが望ましい食生活を実践できるよう育成しましょう。

6

壮年期 40～64歳

生活習慣病を予防するとともに、次世代に食文化を伝えよう

社会や家庭において重要な役割を担う時期です。自らの食生活を振り返り、望ましい食生活を実践するとともに、次世代を育成し、食文化を伝えていきましょう。

7

高齢期 65歳以上

健康長寿をめざすとともに、次世代に食文化を伝えよう

加齢に伴う身体の変化や体力の低下が見られる時期です。食を楽しみ、体調に合った食生活を実践するとともに、長年培った食文化を次世代に伝えていきましょう。