

# 大江町食育・地産地消推進計画のポイント

ライフステージの区分 おおむねの年齢	幼年期 0～5歳(就学前)	少年期 6歳～14歳(小・中学生)	青年期 15歳～24歳	壮年期 25歳～44歳	中年期 45歳～64歳	高齢期 65歳～
重要ポイント	心身の発育・発達の旺盛な時期であり、規則正しい食習慣の確立や生活習慣の基本を身につける重要な時期 ◆バランスのとれた食生活・食習慣を身につける。 ◆味覚を育て、好き嫌いをしないことや食を楽しむ感覚を育てる。 ◆健康な歯をつくるため、歯磨き習慣を身につける。	身体能力が向上し、心身ともに健康な体を形成する重要な時期。小学校高学年以降は、大人になるための通過点として大切な時期。 ◆手伝いや調理などの役割を持たせながら、食の大切さを教える。 ◆子どもの活動状況に応じて食事を工夫する。	身体的基础を完成させた上で、就学・就職などに伴い、生活環境が大きく変わる時期であり、生活リズムの変化から食生活が乱れてくる時期。 ◆自分で健康管理を行い、体調を整えるよう1日3食の食事をしっかりと摂るよう心がける。健康維持に努める。	これまでの食育の成果が得られるようにする仕掛けの時期。就学・就職、結婚、育児など、個々の人生が大きく左右する変化が起ころ、心身から不規則な生活にならざるを得ず、それが生活習慣病につながる恐れがある時期。 ◆健康状態をチェックし、食生活や運動に関する知識を習得し、規則正しい生活を心がけ、健康管理に努める。	長年の生活習慣の積み重ねによる様々な病気が徐々に表れてくる時期で、加齢による身体能力の低下が見られる時期。 ◆健康診断・人間ドックなどで健康状態を確認し、生活習慣・食習慣の改善を図り、運動を取り入れながら健康管理に努める。 ◆食に関する知識を活用し、指導的な役割を担う。	退職や子どもの自立などで生活環境が変化することもあり、精神的不安定になりやすく、体力の低下が著しく、様々な病気にもかかりやすい時期。 ◆食生活を大切にしながら、規則正しい食事を心がける。 ◆仲間や家族などと一緒に楽しく食事をしよう心がける。 ◆郷土料理の伝承などで地域における指導的な役割を担う。
家庭	★食育のあいつや礼儀・作法などのマナーを身につける	★食育のあいつや礼儀・作法などのマナーを身につける	★家族そろって楽しく食べる	★生活習慣病予防のため、食生活の改善だけでなく運動するよう心がけ、体調にあった食生活の実践に取り組む	★歯磨き習慣を身につけ、むし歯予防に取り組む	★栄養バランスのよい食事を心がける
保育・幼稚園	★栽培・収穫、調理を通して、食べ物への関心を高める	★栽培・収穫、調理を通して、食べ物への関心を高める	★食育のあいつを通して、食への感謝の気持ちや食育の大切さを伝える	★家庭と連携し、生活リズムや栄養についての教育を行う	★食育のあいつを通して、食への感謝の気持ちや食育の大切さを伝える	★食育のあいつを通して、食への感謝の気持ちや食育の大切さを伝える
学校(小・中学校)	★食育のあいつを通して、食への感謝の気持ちや食育の大切さを伝える	★食育のあいつを通して、食への感謝の気持ちや食育の大切さを伝える	★食育のあいつを通して、食への感謝の気持ちや食育の大切さを伝える	★食育のあいつを通して、食への感謝の気持ちや食育の大切さを伝える	★食育のあいつを通して、食への感謝の気持ちや食育の大切さを伝える	★食育のあいつを通して、食への感謝の気持ちや食育の大切さを伝える
地域・団体	★食育のあいつを通して、食への感謝の気持ちや食育の大切さを伝える	★食育のあいつを通して、食への感謝の気持ちや食育の大切さを伝える	★食育のあいつを通して、食への感謝の気持ちや食育の大切さを伝える	★食育のあいつを通して、食への感謝の気持ちや食育の大切さを伝える	★食育のあいつを通して、食への感謝の気持ちや食育の大切さを伝える	★食育のあいつを通して、食への感謝の気持ちや食育の大切さを伝える
企業・生産者	★食育のあいつを通して、食への感謝の気持ちや食育の大切さを伝える	★食育のあいつを通して、食への感謝の気持ちや食育の大切さを伝える	★食育のあいつを通して、食への感謝の気持ちや食育の大切さを伝える	★食育のあいつを通して、食への感謝の気持ちや食育の大切さを伝える	★食育のあいつを通して、食への感謝の気持ちや食育の大切さを伝える	★食育のあいつを通して、食への感謝の気持ちや食育の大切さを伝える
行政	★食育のあいつを通して、食への感謝の気持ちや食育の大切さを伝える	★食育のあいつを通して、食への感謝の気持ちや食育の大切さを伝える	★食育のあいつを通して、食への感謝の気持ちや食育の大切さを伝える	★食育のあいつを通して、食への感謝の気持ちや食育の大切さを伝える	★食育のあいつを通して、食への感謝の気持ちや食育の大切さを伝える	★食育のあいつを通して、食への感謝の気持ちや食育の大切さを伝える

「お米も野菜も果物もおいしいおのおのおおえま」のスローガンのもと、重点目標を達成するため、世代(ライフステージ)ごと、組織ごとに町民みんなができてから食育・地産地消に取り組んでいきたいと思います。



★栄養指導や運動指導を行う  
★子どもたちと生産者との交流の推進を図る

★栄養指導や運動指導を行う  
★食育ボランティアの活動を広め、より多くの町民との交流の場の提供を行う  
★健康診断の受診を勧奨し、健康教室を開催する