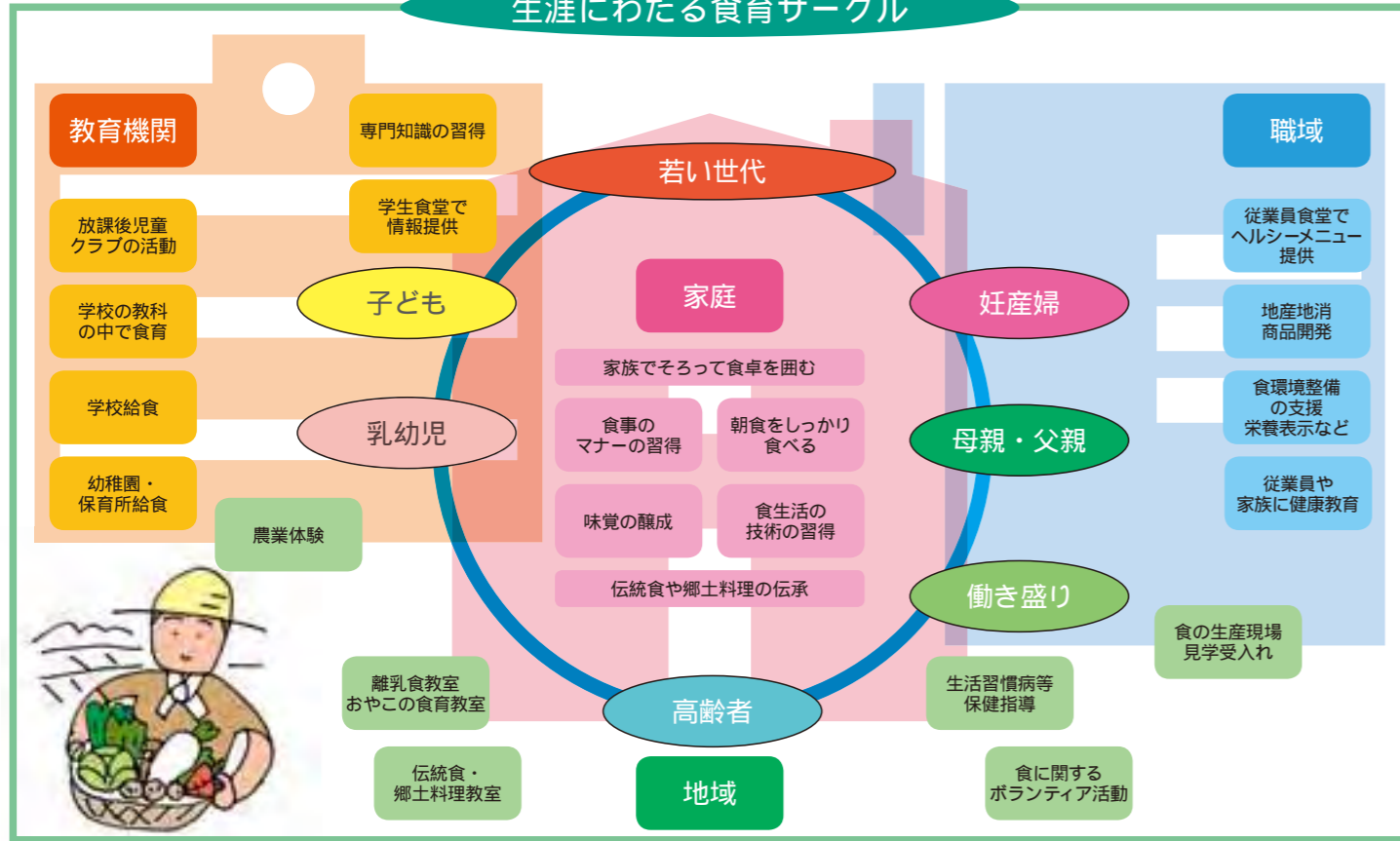


# ぐんま食育こころプラン 2011-2015

## 計画の目標

あらゆる世代の県民が、身近な地域で、主体的に参加、実践できる生涯食育社会の実現を目指します。

### 生涯にわたる食育サークル



今、食育サークルの中で、「若い世代」と「妊産婦」「母親・父親」をつないでいる部分がよわくなっています。  
 (若い世代は、欠食ややせ願望、肥満、食生活の技術・知識不足などの多くの問題が指摘されています)  
 家庭・教育機関・職域・地域をつなぎ、次の世代に食育を受け継ぐために、「若い世代」の食育が重要になっています。

## ライフステージ

ライフステージでみる「食育」のポイント	上記図のライフステージ
<b>幼年期(0～4歳) - 育つ -</b> 心身の健康づくりの基礎が作られる重要な時期 ・保護者が食事の担い手。様々な食べ物に触れ、関心を持ち、食べる意欲を広げる。 ・家族や友だちと食卓を囲み、食事をおいしく楽しみながら、マナーの基礎を身につける。	乳幼児
<b>少年期(5～14歳) - 学ぶ -</b> 生活習慣(生活リズム)が形成される時期 ・早寝、早起き、朝ごはんを基本に、規則正しい生活のリズムを定着させる。 ・農業生産や調理などの様々な体験を深め、食を学び、食に対する感謝の心を育てる。	子ども
<b>青年期(15～24歳) - 大人になる -</b> 子どもから大人に移行する時期 ・成長する喜びを実感し、身についた生活習慣や食生活を維持する。 ・食品の安全や衛生などについて判断し、適切に取り扱う知識や技術を身につける。	若い世代
<b>壮年期(25～44歳) - 活動する -</b> 社会的には主軸となって働き、家庭を築く時期 ・食生活や健康管理を自らの判断で担い、バランスのとれた体型を維持する。 ・家庭では、家族と食卓を囲み、次世代の子どもの食育に積極的に取り組む。	母親・父親 働き盛り
<b>中年期(45～64歳) - 熟す -</b> 社会的には成熟を迎え、新しい生活に転換する時期 ・身体の変化に応じ、生活習慣や食生活を再点検し、健康管理に努める。 ・次世代の子どもの伝統食、郷土料理などの食文化を継承する役割を担う。	働き盛り
<b>高年期(65歳以上) - 稔る -</b> 人生の完成期で、豊かな収穫を得る時期 ・食を楽しみ、生きがいのある生活を送るために、身近な地域で人との交流を保つ。 ・地域の食育活動に積極的に参加し、これまでに培った知識や食文化を伝える。	高年齢者

## 生活シーン

家庭  
 教育機関等  
 幼稚園  
 保育所  
 学校  
 大学等  
 職域  
 職場  
 地域  
 市町村  
 保健所  
 医療機関  
 農業生産者  
 食品関連事業者  
 ボランティア等



「食育」って子どもに関係するだけじゃないの?

あなたは「食育」してますか? ちゃんと食べると、生涯にわたって「こころ」と「からだ」が健康になります。



「食育」とは何か、もう一度、食育基本法で確認してみよう。

食育とは、生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきもの。様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てること(食育基本法前文より)

食べて、こころとみつけよう!

食育とは、「一人ひとりが自分の力で健全な食生活を営むことができる力を育てること」のようですね。つまり、「食へる」ことで生きるための力がつく!...ことです。当たり前なのですが、言い換えれば「食へかた」によって力がつかない、または、力がおちることもある、ということです。あなたの生きる力は、あなたの心と身体を支えていますか? ちゃんと食へて、生きる力がつけば、あなたの未来には、きっと「いいこと」がみつかります。あなたの「いいこと」はどんなことでしょうか?

食循環(環境-生産-調理-食べる-健康はつながっている)



「食育」は「地域」や「環境」とつながっている。私たちが「いただきます」と口に運ぶものはどこからきてどこへいくのでしょうか? 食べるものは、自然環境の中で生産され、流通、販売、調理されて食べられます。ちゃんと食へることによって健康な心と身体をつくり、次の生産活動へとつながるといふ循環性をもっています。また、私たちの食へるという行動は、様々な心理的、環境的な影響を受け、食文化の形成や継承、食料自給率、食物の廃棄や環境汚染などに関わる幅広い活動が生まれます。

## ライフステージで「食育」は変わる?

乳幼児から高齢者まで、あらゆるライフステージで、生活シーンに応じた食育を生涯にわたって「つづけること」が必要です。子どもの時(乳幼児期)にはじめて食育は、ライフステージでどのように変わるのでしょうか?

離乳期を過ぎれば、子どもも大人もお年寄りも、同じ食品や料理を食べています。病気や加齢など、状況によって異なることもありますが、基本的にはライフステージで食へるものが変わるわけではありません。変わるの、食へる量や食へ方、また、食へる環境や食へる行動に至るまでの考え方などです。それは、私たちの心と身体を健康に保つもので、「食育」としてとても大事な要素です。