

ワーキング部会配布資料(ジュニア部会)

各ライフステージの特性・背景

乳幼児期 (0～5歳)	<p>乳幼児期は、人間の一生のうちで最も心身の成長が著しく、食を営む力や食生活リズムの基礎を身につける等、生涯における発達を方向付ける意味でとても重要な時期です。</p> <p>乳児期における授乳は、栄養の摂取だけでなく精神的な安定や安心感を養うことにつながります。また、幼児期には食生活の基本となる味覚が形成されますが、この時期の食経験は食べ物への嗜好に影響を与えるため、偏食等の問題も起きやすくなります。</p> <p>子どもの個人差に十分配慮しながら、いろいろな食品に親しみ、味覚、嗅覚、視覚など食に関する五感を磨くとともに、楽しい雰囲気でご飯をすることで、食べる楽しさを体験することが必要です。この時期の食育では、家庭が中心的な役割を果たしますが、保育・幼児教育等に携わる多様な人材が家庭での食育を向上させるよう連携していくことが大切です。</p>
学童期 (6～12歳)	<p>学童期は、心身共に発達が著しく、食習慣の基礎が確立する時期ですが、家族間の生活時間のずれやひとり親家庭の増加等から、家族そろって食事をする機会が減少し、家庭での食育機能が低下しています。</p> <p>こうした中で、食に対する関心の薄れ、「孤食」や朝食の欠食、食事マナーの乱れなどの問題が指摘されるとともに、偏った食事による肥満や小児生活習慣病の増加等が懸念されています。</p> <p>このため、子ども達自身が、正しい食事のあり方を理解し、食事を通して自らの健康管理をしていく意識を身につけることが大切です。また、学校、地域等が食卓を囲んだ楽しい食事や学校給食、体験学習などの取組をとおり、家庭の食育機能を補完していくことが望まれます。</p>
思春期 (13～18歳)	<p>思春期は、急速に成長し、食生活が将来の健康に影響を及ぼす重要な時期であることから、乳幼児期から培ってきた望ましい生活習慣と食事リズムをしっかりと維持する必要がありますが、この時期は、部活動、塾通い、受験や進学などにより生活習慣が変化し、食習慣が不規則になりがちです。</p> <p>また、友人などと過ごす時間が増え、家庭における食に関する教育機能が学童期にも増して低下してきます。友人やマスメディアなどからの影響も強く受けやすい時期で、誤った認識等による過度の痩身志向や過食、偏食による肥満など、健康上の問題も生じやすくなります。</p> <p>中学校卒業後は、学校給食が終了し食生活の自己管理が求められます。このため、学童期に学習した事項を土台にして食の自己管理能力を身につけることが大切です。</p>

取組の方向性

食習慣の基礎づくり

望ましい食習慣の定着

自立に向けた食生活の基礎づくり

県で行う取組

県民運動
(家庭・地域等)

基本目標・サブテーマの解決

乳幼児期・学童期・思春期の食育推進の方向性(案)

は特にサブテーマに関わるもの。

基本目標 取組の方向性	<p>県民一人ひとりが食を生きる上での基本としてとらえ、健全な食生活と心身の健康増進を目指します。 ～バランスのとれた食生活で適正体重の維持に努めましょう～</p>	<p>多彩で豊富なみやぎの食材の理解と食文化の継承を通して豊かな人間形成を目指します。 ～食卓に地域食材を取り入れましょう～</p>
乳幼児期(0～5歳) 「食習慣の基礎づくり」	<p>食生活リズムや生活習慣の基礎を身につける ・調理等を通して、食についての関心を高める</p>	<p>いろいろな食材の味を楽しみ、味覚を育てる ・家族や友達と一緒に食べることを楽しむ ・食前後のあいざつ習慣を身につける</p>
学童期(6～12歳) 「望ましい食習慣の定着」	<p>食べものと健康の関係について関心を持つ 家庭や学校での食に関わる活動を通し、望ましい食習慣を形成する ・日常生活に必要な基礎的な調理技能を身につける</p>	<p>食べものの生産や流通などのプロセスへの関心を高める ・体験を通して、食べものが作られる過程などを理解する ・箸の使い方など、食事のマナーを身につける ・食文化や伝統に関心を持つ</p>
思春期(13～18歳) 「自立に向けた食生活の基礎づくり」	<p>栄養のバランスに関する判断力や選択力を養う 生活習慣の変化に合わせ、食生活リズムの再構築を行う ・健全な食生活を維持するのに必要な調理技術を身につける</p>	<p>食料事情や食料問題への関心を高める ・食文化や伝統に関する知識を持つ</p>



成果確認のための目標指標

- < 適正体重の維持 >
子どもの体重(肥満, 痩身)
- < その他 >
・朝食欠食率: 小学6年
・3歳児の一人平均むし歯本数
・食生活に関する県民意識(食事量, 栄養成分表示等)
・1日当たりの野菜摂取の目安量の認知割合
・健康づくりサポートおもてなしの店参加店数

- < 地域食材 >
米飯給食を週3回以上実施する小中学校の割合
学校給食の地場産野菜等の利用品目数の割合
- < その他 >
・教育ファームに取り組む市町村数
・農業体験学習に取り組む小中学校の割合
・食育ボランティア数, 食育コーディネーター活動参加者数

乳幼児期・学童期・思春期における取組(案)1/2

	取組の主体	基本目標1 バランスのとれた食生活で適正体重の維持に努めましょう	基本目標2 食卓に地域食材を取り入れましょう
乳幼児期	県	<ul style="list-style-type: none"> ・「はやね・はやおき・あさごはん」推奨運動 ・基本的な生活習慣定着の促進 ・みやぎ21健康プランの推進(乳幼児のむし歯対策等) 	<ul style="list-style-type: none"> ・家庭教育支援(保護者向け講座等) ・保育所・幼稚園職員の研修
	家庭	<ul style="list-style-type: none"> ・1日3回の食事(間食)で規則正しい食生活リズムをつくる ・栄養バランスのとれた食事を心がけ、子どもが様々な食べものを味わえるよう配慮する 	<ul style="list-style-type: none"> ・家族と一緒に食事づくりを楽しむ ・家族での楽しい食事を通して、食事マナーを伝える
	学校	<ul style="list-style-type: none"> ・保育計画等の中に食育に関する計画を位置づける ・保護者の相談や助言を行う 	<ul style="list-style-type: none"> ・給食に地域食材や郷土料理、行事食を取り入れる ・栽培、収穫等の体験を通して、食への関心を高める
	地域		<ul style="list-style-type: none"> ・給食での地域食材活用に協力する(生産者等) ・生産や販売体験の場や機会を提供する(")
学童期	県	<ul style="list-style-type: none"> ・「はやね・はやおき・あさごはん」推奨運動 ・基本的な生活習慣定着の促進 	<ul style="list-style-type: none"> ・食に関する体験(栽培、収穫等)の支援 ・学校給食への地域食材利用拡大
	家庭	<ul style="list-style-type: none"> ・1日3回の食事(間食)で規則正しい食生活リズムをつくる ・成長に必要な栄養が摂取できるバランスのとれた食事内容工夫する ・調理や買い物等の手伝いをさせる 	<ul style="list-style-type: none"> ・旬の食材や年中行事に合わせた食事を取り入れる ・家族での楽しい食事を通して、食事マナーを伝える
	学校	<ul style="list-style-type: none"> ・肥満や過度のそり身が健康に及ぼす影響など、必要な知識の習得と実践力を育てる 	<ul style="list-style-type: none"> ・農作業、生産体験等の機会をつくり地域の生産者との交流を図る ・給食に地域食材や郷土料理、行事食を取り入れる
	地域		<ul style="list-style-type: none"> ・「食に関する指導に係る全体計画」を作成し、食育を推進する ・学校給食と各教科との関連を図った指導を展開する ・食に関する情報を家庭へ発信する ・学校の食育へ協力する(ボランティア等)
			<ul style="list-style-type: none"> ・給食での地域食材活用に協力する(生産者等) ・生産や販売体験の場や機会を提供する(")

乳幼児期・学童期・思春期における取組(案)2/2

	取組の主体	基本目標1 バランスのとれた食生活で適正体重の維持に努めましょう	基本目標2 食卓に地域食材を取り入れましょう
思春期	県	<ul style="list-style-type: none"> ・「はやね・はやおき・あさごはん」推奨運動 ・基本的な生活習慣定着の促進 ・食事バランスガイドの普及啓発 	<ul style="list-style-type: none"> ・食に関する体験(栽培, 収穫等)の支援 ・学校給食への地域食材利用拡大 ・食の安全安心に関する情報提供
	家庭	<ul style="list-style-type: none"> ・1日3回の食事(間食)で規則正しい食生活リズムをつくる ・成長に必要な栄養が摂取できるバランスのとれた食事内容を工夫する 	<ul style="list-style-type: none"> ・旬の食材や年中行事に合わせた食事を取り入れる ・家族での楽しい食事を通して, 食事マナーを伝える
	学校	<ul style="list-style-type: none"> ・肥満や過度のそ身が健康に及ぼす影響など, 必要な知識の習得と実践力を育てる 	<ul style="list-style-type: none"> ・給食に地域食材や郷土料理, 行事食を取り入れる ・農作業, 生産体験等の機会をつくり地域の生産者との交流を図る
	地域		<ul style="list-style-type: none"> ・学校の食育へ協力する(ボランティア等)