

(1) ジュニア期

乳幼児期（概ね0～5歳）

テーマ：「食習慣の基礎づくり」

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、生涯にわたって健やかに生きるための基礎となる食を営む力や食生活リズムを身につける等、将来の食習慣を方向付ける上でとても重要な時期です。

乳児期における授乳は、栄養の摂取だけでなく親子間等の愛着感を形成する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。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、楽しい雰囲気ですることで、食べる楽しさを経験することが必要です。

乳幼児期の食育では、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。

取組の方向性

- ・食生活リズムや生活習慣の基礎を身につける
- ・いろいろな食材の味を楽しみ、味覚を育てる
- ・食事の準備等を通して、食についての関心を高める
- ・家族や友達と一緒に食べることを楽しむ
- ・食前食後のあいさつや箸の使い方、姿勢など食事のマナーを身につける

【県の主な取組】

◎基本的な生活習慣確立の推進

知（学力）・徳（心）・体（健康）の調和のとれた元気な子どもを育成していくため「はやね・はやおき・あさごはん」という基本的な生活習慣の定着を広く呼びかけ、子どもの生活リズムの向上を図ります。

◎家庭教育支援体制の充実

子育て・親育ち講座を開催し、基本的な生活習慣や食に関して学ぶ機会を提供するとともに、親（保護者）に対して、家庭教育に関する情報の提供や、アドバイスをを行う子育てサポーターを養成します。

◎保育所・幼稚園職員の研修

保育所や幼稚園において適切な食育を行うとともに、人材を育成するため給食関係者や従事者の研修会を実施します。

【家庭に期待される取組（保護者などに期待される取組）】

- ◎ 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
- ◎ 家族で食事の準備を楽しむ
- ◎ 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
- ◎ 家族での楽しい食事を通して食事マナーや食べものに感謝する心を伝える
- ◎ 健康な歯と口腔を育てるため，歯みがき習慣を身につける

【保育所や幼稚園等に期待される取組】

- ◎ 保育計画等の中に食育に関する計画を位置づけるとともに，その改善・充実に努める
- ◎ 食物アレルギー等，食に関する健康問題を有する子どもへの対応や保護者への指導を行う
- ◎ 食に関する情報を家庭へ発信し，保護者の相談や助言を行う
- ◎ 給食に地域食材や郷土料理，行事食を取り入れる
- ◎ 栽培，収穫等の体験を楽しみ，食への関心を高める

【地域に期待される取組】

- ◇ 食育推進に関わるボランティア等
 - ◎ 保育所や幼稚園が行う食育活動へ協力する
- ◇ 生産者・食品関連事業者等
 - ◎ 給食での地域食材活用に協力する
 - ◎ 生産や販売体験の場や機会を提供する