

第4章 計画の具体的な内容

1 具体的な取組と行動指針

テーマ① 知ろう・学ぼう 食育の^わ話！



★食の知識を身につけよう

(1) 方向性

① 「食育」に関心を持とう！

市民みんなが、「食育」という言葉の意味を理解し、具体的な行動に移すことができるよう、様々な場面で「食」に関する情報提供を行い、関心をもってもらう必要があります。また、子どもの保護者や妊娠中の女性など、ライフステージに応じた個別の課題を持つ人に役立つ情報提供を充実していくことも大切です。そして、だれもが、自ら進んで積極的に食育を学ぶことができるよう、生涯学習の機会を充実します。

② 学校・家庭で「食育」を学ぼう！

子どもたちは学校で積極的に「食育」を学ぶことが大切です。学校の教材である「食育ノート」で食べ物に関する知識を学んだり、望ましい食習慣や栄養などの健康に関すること、食べ残しや環境に関することなど、「食」を大切にすることを育む学習を充実していく必要があります。また、子どもの食生活は、親の知識・意識や生活習慣の影響を大きく受けます。子どもたちの親が自分の家庭の食生活を見直し、自信を持って子育てに取り組んで行けるよう、「食育」の大切さを伝える機会や「西尾版食育プログラム」を活用方法等、親子ともに望ましい食生活が送れるよう実践につなげる機会や情報を提供します。

③ 食の安全について学ぼう！

食の安全を確保するには、生産者が食の安全に万全を期すだけでなく、消費者自身も食の安全に関する知識と理解を深め、自らの判断で正しく選択する力を身に付けることが重要です。食の安全に対する知識や理解を深めるために、食に関する幅広い情報の提供を行うとともに、安全な農林水産物の供給に向けた関係者の取組みなどについて情報発信を推進します。

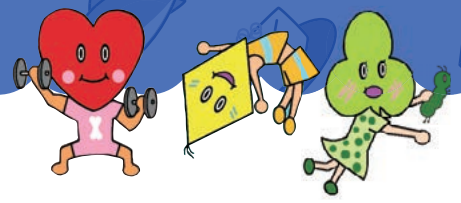
(2) 重点事業

事業名	事業内容	対象者	担当
食育に関する情報発信	性別や年齢によらず、あらゆる世代が食育に関心を持ち、実践できるように、市の広報、ホームページ、SNS等を利用した情報発信を推進します。	市民	農水振興課
西尾市食育キャラクターの普及啓発	西尾市食育キャラクター「ハートン、ダイアン、みつばちゃん」の認知度が低いいため、楽しく分かりやすく食育が学べるように食育キャラクターの普及・啓発を図り、西尾市の食育を推進していきます。	市民	農水振興課 関係各課
「西尾版食育プログラム」の普及	「西尾版食育プログラム」を普及し、普段の食事や生活習慣について学ぶ機会を作ります。特に、食育を学習する機会の少ない大人を対象に、食育の普及・啓発を図ります。	市民	農水振興課
「幼児食育チャレンジ表」の実施	「幼児食育チャレンジ表」を活用し、「いただきます」、「ごちそうさま」のあいさつをチェックしたり、「赤・黄・緑」の食材の区別を学ぶことで、食への関心の向上を図ります。	5歳児と保護者	幼稚園 保育園 保育課
「食育ノート」による食育推進	西尾市独自の教材である「食育ノート」を広く活用し、食育に関する学習を充実します。箸や食器の持ち方、食事の基本的なマナー、食品分類を学んだり、栄養士や給食調理員の仕事の様子などを学ぶ中で、「食」に関する知識を習得するとともに、「食」への感謝の気持ちを養います。	小学生	学校教育課

(3) 関連事業

① 子どもが食育を学ぶ機会の充実

事業名	事業内容	対象者	担当
栄養教室	3色のお話を中心に、栄養バランスについて指導します。	5歳児	保育課
食事づくりへの園児の参加	幼稚園・保育園でフッキング保育など園児が食事づくりに参加する機会をつくれます。	園児	幼稚園 保育園
園児の食習慣に関する指導	箸の持ち方や食事マナーを指導します。	園児	幼稚園 保育園
生産者と児童のふれあい教室	よいきゅうりの日（4月19日）に、JA西三河きゅうり部会が市内小学校へ地元産きゅうりを寄贈し、生産者とふれあい給食を行います。	小学生	学校教育課 農水振興課



学校給食（よいきゅうりの日）



食育に関する啓発イベント

② 子どもの食事に関する保護者への情報提供の充実

事業名	事業内容	対象者	担当
食育だより・給食だよりの配布	食育だより・給食だよりを毎月発行し、保護者への情報提供を行います。	保護者	保育課 学校
給食試食会	給食の試食会を行い、給食の実態に触れる機会をつくります。	保護者	幼稚園 保育園 学校
保護者に対する食事相談	子どもの食生活や栄養に関する保護者の相談に応じます。	保護者	幼稚園 保育園 学校

③ 食育関係職員の研修の充実

事業名	事業内容	対象者	担当
調理員等研修会	子どもたちにとって望ましい給食の提供を目的に、食品の合理的・衛生的な扱い、調理技術の向上などの研修を行います。（調理実習・試食会・衛生管理研修など）	給食調理員 栄養教諭 学校栄養職員	保育課 学校教育課 教育庶務課

④ 食育を学ぶ機会の提供

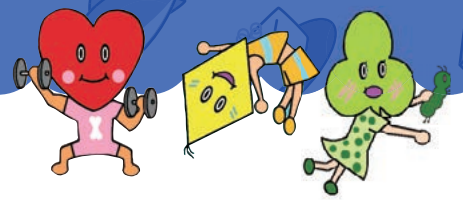
事業名	事業内容	対象者	担当
食育に関する啓発活動	関係団体と連携し、市民向けに食育に関する啓発イベントを実施します。	市民	農水振興課
生涯学習講座等開催事業	生涯学習事業の中で食育に通じる講座等を実施します。	市民	生涯学習課

⑤ 食生活の実態把握

事業名	事業内容	対象者	担当
食生活アンケートの実施	5歳児を対象に、食生活の実態を調査します。食生活アンケートの結果をもとに、保護者に情報提供し、子どもたちのよりよい食生活の実現につなげます。	5歳児と保護者	保育課
食育に関するアンケート調査の実施	食育施策の推進状況を評価し、計画の見直しに活用するアンケート調査を実施します。	市民	農水振興課

(4) 行動指針

対象	目標
市民みんな	○食育を積極的に学ぶ ○食育に関心を持つ ○食育の情報を積極的に活用する ○食品の栄養成分表示を参考にする ○自分の食生活にあった食品を選ぶことができるようにする
子ども	○食について学び、食の大切さを知る ○学校などで学んだことは家でも実行する ○食についてお父さんやお母さんと話をする
保護者	○幼稚園・保育園・学校での子どもの食事に関心を持つ ○子どもが学んだことを家でも実行できるよう支援する ○自ら積極的に食育を学び、子どもに伝える ○健康にとって必要な食材を知る
行政（市）	○食育について学習できる機会を充実する ○健康に役立つ食育の情報を提供する ○食生活の実態を調査し、様々な施策に反映させる ○様々な場面で食育が浸透するようにする ○市民が食育にふれるきっかけとして食育キャラクターをPRする ○食の安全性について学ぶ機会を設ける
学 校 幼稚園・保育園	○生活を通じて食育を学び、身に付けることができるように指導する ○子どもたちが食の楽しさを感じられる取組みを進める ○親の学習機会をつくる ○食の安全性について学ぶ機会を設ける
地 域	○市や学校の取組みに積極的に協力する ○食育を地域で学べる機会をつくる ○食の安全性について学ぶ機会を設ける
企 業	○ホームページや広告などで「食」への理解を深める情報を発信する ○地域の食の情報を発信する ○食育に関する情報を従業員に提供し、取組みを支援する
生産者	○「食」への理解を深める情報を発信する ○地域の食の情報を発信する ○安全な食の生産について積極的に学ぶ



テーマ②

やってみよう 食育の和！



★よりよい食習慣を身につけよう

(1) 方向性

① 感謝の気持ちで楽しく食べよう！

家庭や地域、学校等において、農業体験や生産者との交流など様々な学習機会等を通じて、「食」への感謝の気持ちを醸成することで「いただきます」「ごちそうさま」の感謝の言葉や、食器をしっかりとって食べる等の食事マナーを身につけ、豊かな人間性を育みます。

② 健康的な食生活を送ろう！

食生活の乱れや運動不足等は、がん、高血圧、歯周病などの生活習慣病につながります。メタボリックシンドロームや過度な痩身にならないように、普段の食事において何をどれだけ食べたらよいかを把握、判断できる力を市民みんなが持てるよう食に関する情報を周知し、意識の向上・生活習慣病の予防活動の普及を図り、健康で元気に暮らし続けることができるよう支援します。

③ 西尾の伝統食を食べよう！

西尾ならではの郷土料理や伝統料理の文化を今後も残していくため、食文化に関する講座の開催や世代間の交流を通じて、伝統的な行事や作法、調理方法などを伝承する活動を充実し、伝統ある食文化の振興を図ります。

(2) 重点事業

事業名	事業内容	対象者	担当
「家族で楽しく朝食をとろう」の推進	朝食は、活力ある一日を過ごすためのスタートとなる食事です。健康な体力づくりに必要な栄養素の摂取だけでなく、会話を通じて家族のきずなを深めることにもつながります。文部科学省が推進している「早寝早起き朝ごはん」運動などを活用し、学校、家庭、地域と連携して朝食の欠食をなくし、正しい食習慣を身につけ、家族で食事をする大切さを伝えていきます。	市民	学校教育課
郷土料理の普及	郷土料理をアレンジした献立を工夫して学校給食に用います。	小中学生	学校教育課
行事食、郷土料理の継承	行事食や郷土料理の料理講座を開催したりレシピを公開することで食文化の継承を図ります。	市民	農水振興課

(3) 関連事業

① 孤食の防止

事業名	事業内容	対象者	担当
「おうちでごはんの日」の普及	毎月19日を「おうちでごはんの日」として、家族や友人と一緒に家庭で夕食をとるよう普及啓発します。	小中学生	学校教育課

② 食事のマナーの啓発

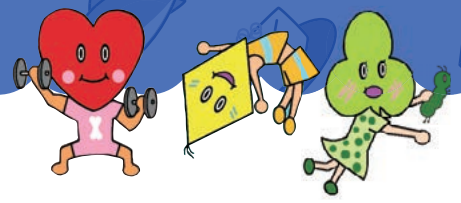
事業名	事業内容	対象者	担当
箸の持ち方の調査	小学生を対象に箸の持ち方を調査し、正しい持ち方を啓発します。	小学生	農水振興課

③ 母子の健康的な食生活についての情報提供

事業名	事業内容	対象者	担当
母子健康相談	各種健康相談事業や電話相談にて、個別に乳幼児の食生活について相談にのる中で、正しい食についての知識を伝えます。	乳幼児と保護者	健康課
マタニティクラス	妊娠中の栄養についての講義を行い、妊娠期における食事のポイントなどの知識を伝えます。	妊婦	健康課
離乳食教室	離乳食の進め方についての講義・試食などを行います。(前期・後期別)	保護者	健康課
乳幼児健診事業	各種健診事業の中で食生活についての問診も行い、発育、発達に応じた乳幼児の食生活について指導を行います。	乳幼児と保護者	健康課

④ 肥満や痩身などについての健康指導

事業名	事業内容	対象者	担当
生活習慣病予防教室	生活習慣病予防のための正しい知識を伝えます。	該当者	健康課
健康相談	生活習慣病、栄養、歯科、その他心身の健康についての相談を行います。	市民	健康課
特定保健指導	国保特定健診の結果、動機付・積極的支援の対象となった人に対し、生活習慣改善についての目標と行動計画を設定し支援を行います。	該当者	保険年金課



⑤ 高齢者の介護予防

事業名	事業内容	対象者	担当
かむかむ訪問 栄養訪問	歯科衛生士や栄養士が居宅を訪問して、お口の機能の維持向上や栄養について個別指導するサービスを短期間（3か月間）で集中的に実施します。	65歳以上 介護認定要支援者 事業対象者 (チェックリスト該当)	長寿課
シルバー元気教室	運動を中心に、介護予防に関する健康体操や体力測定、お口の健康講座、栄養健康講座など各種教室を行います。	65歳以上	長寿課

⑥ 食文化の継承

事業名	事業内容	対象者	担当
ワクワク給食プロジェクト	市内飲食店等に参加を呼びかけ、学校給食の人気メニューや懐かしのメニューを提供します。郷土を懐かしく思う気持ちを涵養するとともに西尾の食文化を継承していきます。	市民	観光文化振興課

(4) 行動指針

対象	目標
市民みんな	○家族そろって食事をする ○朝食を必ず食べる ○地域の食文化に関心を持つ ○食環境に関心を持つ ○地元の産品を積極的に消費する
子ども	○朝昼夕3食きちんと食べる ○栄養バランスを考えながら食事をする ○みんなで食事を楽しむ ○地元の食材や伝統食に興味を持つ ○箸を正しく持つ
保護者	○朝昼夕3食かならず食べる、規則正しい食生活を送る ○家族そろって食事をする機会を増やす ○子どもに食に関する知識を伝える ○伝統食づくりを学び、子どもたちと一緒に食べる
行政（市）	○西尾市らしい食育活動の活発化を支援する ○関係各課と連携し施策を進める ○市民の食育の実践を支援する
学 校 幼稚園・保育園	○食育の推進に努力する ○給食を通じて食育を推進する
地 域	○食育の推進に協力する ○伝統的な食文化や伝統料理を伝える
企 業	○食育の推進に協力する ○地元の産品を活用した加工食品を製造し食育を推進する ○従業員の食育に組織的に取り組む
生産者	○食育の推進に協力する ○生産物を地元で販売する

三河地方の郷土料理

●煮みそ

寒い時期に食べられる主に農家を中心とした家庭料理で、旬の野菜を自家製味噌で煮込んだ料理です。



●したじ飯

鶏肉や季節の野菜を具にしたまぜごはんです。由来はごはんに下味をつけることからしたじ飯と言われています。

●落花生の煮豆

落花生をニンジン、ごぼう、こんにゃく等と一緒に煮た料理で、今も食卓にならぶ家庭料理です。



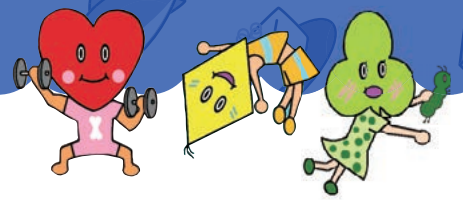
●箱寿司

木箱に酢飯を入れて、かまぼこや卵、でんぶ、えび、しいたけ等を彩りよく並べて作ります。

●いがまんじゅう

粒あんやこしあんを包んだ餅に、ピンク、黄色、緑に染めたもち米をちらした郷土菓子です。桃の節句に「いがまんじゅう」を食べるのは西三河地域独特の風習です。





テーマ③

みんなで参加しよう 食育の輪！



★食を通じてつながりを深めよう

(1) 方向性

① 楽しく「食育」を体験しよう！

「食」についてさまざまな体験をすることは、食べ物が動植物の命をもとにしていることを実感したり、食を支える人々への理解を深めることにつながったりします。調理や農林水産業体験など、様々な「食」の体験機会を提供します。

② 「食育」イベントに参加しよう！

自分の住んでいるまちでとれる食材を知ることは、地産地消を理解するうえで重要です。特産品のイベントを定期的で開催し、西尾の抹茶やうなぎなどの食材を積極的にPRすることで、西尾の食文化を消費者に知ってもらうとともに、食育への関心を高めます。また、西尾市の地理的条件を活かして、生産者と市民が交流し顔の見える関係づくりの機会を提供することで、感謝の気持ちと理解を深める取組みを推進します。

③ 地域をつなぐ「食育の輪」を広げよう！

食育を適切に浸透させていくためには、行政による取組みだけでなく市民の生活に密着した活動を行っているボランティアや地域の協力が欠かせません。市内の食育ボランティアや団体が積極的に活動できるように支援をしていきます。また、すべての人が食育を実践できるよう、現在活動している地域の団体や企業とのネットワークをつなげるとともに、新たな地域の団体や企業のネットワークへの参加を募り、更なる食育の輪を広げることですべての人に食育が行き届くよう体制をつくります。

(2) 重点事業

事業名	事業内容	対象者	担当
教育ファーム等事業の推進	「教育ファーム」とは、地元の生産者や農協の指導を受けながら、作物を育てるところから食べるまで、一貫した「食」の体験機会を提供する取組みです。体験を通して自然の恩恵やそれを育てる生産者の知恵と工夫を学び、「食」への理解や感謝の心を育てます。	小学生	農水振興課



田植え



稲刈り



収穫祭（箱寿司作り）

(3) 関連事業

① 各種料理教室の開催

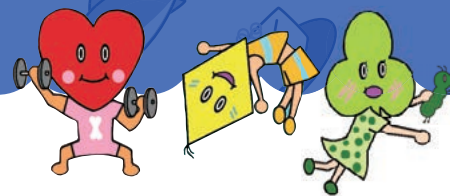
事業名	事業内容	対象者	担当
子育てサークル親子料理教室	乳幼児の保護者への料理教室を行い、食への正しい理解を促します。	未就園児と保護者	家庭児童支援課
親子料理教室	親子でつくる料理教室を通じて、食への関心を高めるとともに、親子のふれあいの場づくりを支援します。	子ども保護者	農水振興課
子ども料理教室	小学生向けの料理教室を行います。	小学生	健康づくりボランティアグループ
生涯学習講座の開催	生涯学習事業の中で食育に通じる講座等を実施します。	市民	生涯学習課
小中学校での食育講座	小中学校において、地元特産物を使った食育講座を実施します。	小学生 中学生	農水振興課
地産地消料理教室	西尾市で生産された農林水産物を使った料理教室を行います。	市民	農水振興課



食育講座（抹茶）



食育講座（うなぎ）



② 農業体験機会の充実

事業名	事業内容	対象者	担当
園での野菜づくり	幼稚園・保育園での野菜づくりを通じて、食がどのように提供されているのかを子どもたちが体験して学ぶ機会をつくれます。	園児	幼稚園 保育園
農作業体験	希望者を募集して農作業体験を行う機会を提供します。	子ども 保護者	農水振興課
市民農園管理運営事業	市民が野菜や草花等の栽培を通じて自然とふれあい、収穫体験を味わうことで農業への親しみや理解を得ることができる市民農園の有効活用を促します。	市民	農水振興課
西尾いきものふれあいの里行事	里山保全の観点から、自然を活かした農林業等の人々の暮らしを学び、食に通じた講座を行います。	市民	環境保全課

③ 食に関するイベントの充実

事業名	事業内容	対象者	担当
「西尾の抹茶」に親しむイベントの開催	地域ブランドを取得した「西尾の抹茶」に親しむイベントを行います。	市民	西尾茶協同組合 観光文化振興課
「一色産うなぎ」に親しむイベントの開催	三河一色みなとまつり事業でうなぎつかみなどのイベントを行います。	市民	観光文化振興課
アイデア料理コンテスト	地元特産物を使ったアイデア料理コンテストを開催し、地産地消を推進します。	市民	農水振興課



三河一色みなとまつり



三河一色みなとまつり



抹茶の日イベント



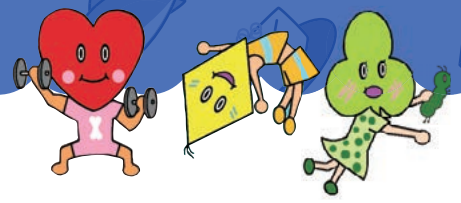
アイデアレシピコンテスト
(抹茶ミルクくずもちどら焼き)

④ 食に関するボランティアの育成・充実

事業名	事業内容	対象者	担当
食に関するボランティアの育成・充実及び協働体制の確立	食を通じた健康づくり活動を目的にボランティア団体を養成し、市民を対象に活動を行います。	団体	健康課 農水振興課

(4) 行動指針

対象	目標
市民みんな	○啓発事業やイベントに積極的に参加する ○西尾市の農林水産業に親しむ ○学んだことを生活に活かし楽しく継続する ○食育に関する地域活動に積極的に参加する
子ども	○楽しみながら体験学習に参加する ○西尾市の農林水産業に親しむ ○学んだことを生活に活かし楽しく継続する
保護者	○体験学習に参加した子どもの話を家庭で聞く ○子どもと一緒に体験学習に参加する ○学んだことを生活に活かし楽しく継続する
行政（市）	○多様な体験学習機会を創出する ○啓発事業やイベント等を充実する ○体験機会やイベント等へ市民参加を促す
学校 幼稚園・保育園	○子どもたちが農林水産業を体験できる機会をつくる ○楽しく食育を学ぶことができるイベントを実施する ○食育を楽しく継続できるように進める
地域	○子どもたちが地域で様々な体験ができるように支援する ○世代間交流の場をつくる
企業	○消費者とともに食育を進める意見交換会や交流の場に積極的に臨む ○子どもたちが地域で様々な体験ができるように支援する ○食育に関する活動に積極的に参加し、ネットワークの輪を広げる
生産者	○消費者とともに食育を進める意見交換会や交流の場に積極的に臨む ○子どもたちが地域で様々な体験ができるように支援する ○食育に関する活動に積極的に参加し、ネットワークの輪を広げる



テーマ④

まもろう 食育の環！



★食を支える環境を持続させよう

(1) 方向性

① 西尾の産品を食べよう！

地産地消を推進するため、即売会等の開催や地元の産品の PR 活動等を通じて地域の食文化や伝統食に関心を持つための機会づくりを進めます。また、西尾産の産品を購入できる場をつくり、地産地消を推進できるように努めます。

② 環境にやさしい食生活を送ろう！

身近な食生活における環境への負荷の軽減のため、生産や消費を通じて廃棄される食の現実を知り「もったいない」という気持ちを育て、食べ残しをしないよう啓発するとともに、「むだな買い物をしない」「食材を最後まで使い切る」など家庭でできる食品ロス削減を啓発し、生産者と消費者の環境にやさしい食を推進します。

③ 持続可能な食料供給を考えよう！

食料の生産から消費等に至る食の循環が環境へ与える影響を配慮し、食育関係者を含む市民一人ひとりが一体となって、食を支える環境の持続に寄与する食育を推進します。

(2) 重点事業

事業名	事業内容	対象者	担当
学校給食を通じた地産地消の推進	学校給食で地元の食材を食べることを通じて、そのおいしさや魅力を知り、地産地消への意識を高める取組みの充実を図ります。給食の提供体制をより充実し、安全で、衛生管理の行き届いたものとするとともに、地元産品の給食への活用を積極的に進めます。	小中学生	学校教育課 教育庶務課



学校給食



イカフライのレモン煮



抹茶トースト

(3) 関連事業

① 地産地消による購買活動の促進

事業名	事業内容	対象者	担当
「道の駅」にしお岡ノ山運営事業	地元産の食材を販売する地域振興施設を運営します。	市民	観光文化振興課
西尾市農林水産振興展	地元農林水産物の即売会・体験会を開催し、特産物を市内外へ広くPRします。	市民	農水振興課



「道の駅」にしお岡ノ山

② 西尾の農林水産物を用いた料理教室の開催

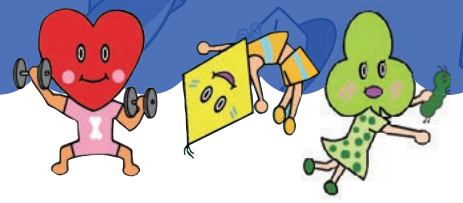
事業名	事業内容	対象者	担当
地産地消料理教室(再掲)	西尾市で生産された農林水産物を使った料理教室を行います。	市民	農水振興課

③ 食のブランド化の推進

事業名	事業内容	対象者	担当
地元産農水産物のブランド化推進	西尾産農水産物のブランド化を推進し、安心して購入できる機会を提供します。	市民	観光文化振興課

④ 食を通じた環境意識の高揚

事業名	事業内容	対象者	担当
生ごみ減量化事業	日常生活で排出される生ごみの減量化を進め、そこから作成される堆肥の作物等への有効活用を通じて、市民の環境意識を高める取り組みを行います。	市民	ごみ減量課



⑤ 給食の食べ残しについての学習

事業名	事業内容	対象者	担当
食べ残しについての指導	給食時等に、食べ残しについて指導します。	園児 小学生	幼稚園 保育園 学校

⑥ 環境にやさしい農業の推進

事業名	事業内容	対象者	担当
環境保全型農業推進事業	化学肥料、化学合成農薬の影響をできる限り軽減し、環境保全と生産性向上との調和を図る環境保全型農業を推進します。また、エコファーマー※1を育成・支援するほか、農業者がGAP※2（ギャップ：適正農業規範）手法を導入するよう図ります。	農業者	農水振興課

※1 環境にやさしい農業に取り組む計画を作成して、県知事の認定を受けた農業者

※2 Good Agricultural Practice の略。農産物の生産において、食品の安全性を確保するため、農業生産の各工程の実施状況と適正な管理手法を示す手引き

(4) 行動指針

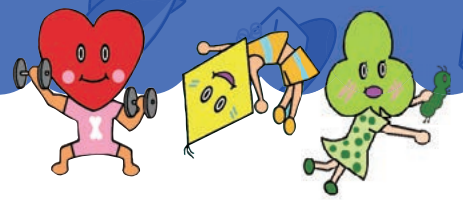
対象	目標
市民みんな	○食の環境に関心を持つ ○食品ロスを削減する ○調理方法を工夫し、捨てる部分を少なくする ○食品に応じ適切な方法での保存を心がける ○エコクッキングを実践する
子ども	○自分に合った量を残さず食べる
保護者	○作りすぎないように注意する ○調理方法を工夫し、捨てる部分を少なくする ○食品に応じ適切な方法での保存を心がける ○エコクッキングを実践する
行政（市）	○環境に関する施策を推進する ○エシカル消費※を啓発する ○地産地消に関する施策を推進する
学 校 幼稚園・保育園	○食に関する感謝の気持ちをはぐくむ ○食べ物を無駄にしない食事の指導・教育を促進する
地 域	○地元の製品の活用方法を伝える
企 業	○廃棄リスクを最小限に抑えた生産・製造をする
生産者	○環境負担の少ない安全・安心な生産をする ○廃棄リスクを最小限に抑えた生産をする

※（倫理的消費）消費者それぞれが各自にとっての社会的課題の解決を考慮したり、そうした課題に取り組む事業者を応援しながら消費活動を行うこと。

2 ライフステージに対応した行動内容

ライフステージごとで課題が異なるため、乳幼児期、少年期、青年期、壮年期、中年期、高齢期とそれぞれのステージでのテーマを明らかにして、取り組みます。

ライフステージ	行 動 内 容
乳幼児期 (0～5歳頃)	○1日3食、規則正しく食べる ○家族と一緒に、楽しみながら食事をする ○よくかんで食べる ○食後には、歯をみがく習慣を身に付ける ○甘いおやつを食べ過ぎないようにする ○「いただきます」、「ごちそうさま」の食事のあいさつをする ○五感を働かせて、食べ物のおいしさを見つける ○いろいろな食品の味に触れ、食べられるもの、好きなものを増やす ○食事やおやつの時間を決めて、肥満や虫歯を予防する
少年期 (6～15歳頃)	○1日3食、規則正しく食べる ○食後は丁寧に正しく歯をみがく ○食事バランスの大切さを学び、主食・主菜・副菜をそろえた食事をする ○積極的に食事の用意を手伝う ○家族と一緒に会話を楽しみながら食事をする ○「いただきます」、「ごちそうさま」のあいさつ、望ましい箸の持ち方などの食事マナーを身に付ける ○適正体重を知り、食べ過ぎや太り過ぎに注意する ○栽培や収穫の体験を通して、地域の農業・漁業に対する理解を深め、食べ物の大切さを学ぶ ○食事を残さず食べ、“もったいない”の精神を身に付ける
青年期 (16～24歳頃)	○朝食は毎日きちんと食べる ○1日に1回は、家族揃って食事をするように心がける ○主食・主菜・副菜をそろえた食事をする ○自分に合った食事と運動についての健康プランを持ち、それを実践し、適正体重を維持する ○無理なダイエットはやめる ○地域の農業・漁業に対する理解を深める ○“もったいない”の精神で食品ロスの削減に努める



ライフステージ	行 動 内 容
壮年期 (25～44歳頃)	○主食・主菜・副菜をそろえた食事をとる ○自分に合った食事と運動についての健康プランを持ち、その実践により適正体重を維持してメタボリックシンドロームを予防する ○かかりつけ歯科医をもち、定期的に歯のチェックを受けて歯周病を予防する ○1日に1回は、家族揃って食事をするように心がける ○子どもが毎日朝食を食べるように習慣化させる ○栄養成分表示や品質表示を参考にして食材を選ぶ ○地域で採れた食材や旬の食材を使って、季節感を楽しむ食卓づくりに努める ○食材は使う量だけ購入し、食べきれぬ量だけ作る
中年期 (45～64歳頃)	○生活習慣病の予防のために、脂質や塩分の多い食事のとり過ぎに注意する ○自分に合った食事と運動についての健康プランを持ち、それを実践し、適正体重を維持する ○定期的に歯科健診を受ける ○歯周病などで歯を失わないように、自分に合った歯みがきを続ける ○栄養成分表示や品質表示を参考にして食材を選ぶ ○地域で採れた食材や旬の食材を使って、季節感を楽しむ食卓づくりに努める ○食材は使う量だけ購入し、食べきれぬ量だけ作る
高齢期 (65歳頃～)	○自分に合った食事と運動についての健康プランを持ち、それを実践する ○適量・適塩の食事を実践する ○よくかんで食べることと丁寧な歯みがきを心がけて自分の歯を保つ ○定期的に歯科健診を受ける ○家族や仲間と一緒に会話を楽しみながら食事をする ○季節や行事にあわせた郷土料理や行事食を次世代へ伝承する