

松川村第2次食育推進計画

平成27年度～平成31年度

『食育キャッチフレーズ』

ま・つかわの

つ・ちで育ったお米と野菜

か・ぞくで食べよう

わ・きあいあいと

松 川 村

平成27年4月

第1章 今なぜ「食育」か	2
はじめに	
1 食育推進計画策定の背景・趣旨	
2 計画期間	
3 計画の対象及び担い手	
第2章 食を取り巻く現状と課題	4
1 食生活改善	
2 食の安全	
3 地産地消	
4 環境への配慮	
5 村民参加	
第3章 食育計画の方向性について	6
1 基本理念	
2 食育目標	
第4章 食育の推進に向けての役割	7
1 家庭の役割	
2 保育園 学校・給食センターの役割	
3 地域の役割	
4 生産者の役割	
5 行政の役割	
第5章 施策の展開	9
1 村民が主役になるライフステージに応じた食育の推進	
2 食文化の継承と地産地消の推進	
3 身のまわりの環境と共生する食育の推進	
4 体験を通じた感動と食を選択する力の育成	
5 協働による食育運動の推進	
6 数値目標	
第6章 行動指針	15
1 妊娠期・乳児期	
2 幼児期（保育園）	
3 学童期（小学生）	
4 思春期（中学生）	
5 青年期（高校生）	
6 成人期・高齢期	

松川村食育推進計画

第1章 今なぜ「食育」か

はじめに

松川村では、健全な食生活を実践することができる人間を育て、様々な体験を通じた食育の推進を行うため、平成23年3月に「松川村食育推進計画」を策定し、村民や地域の関係諸団体と連携して、食育に取り組んできました。この度、前計画期間が終了することにより、これまでの取り組みの成果や達成状況を踏まえ、本計画を策定しました。

食育基本法前文では、食育に関して次のように記述されています。

『今、改めて、食育は、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と位置付けるとともに、様々な体験を通じて「食」に関する知識と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食育を推進することが求められています。』

1 食育推進計画策定の背景・趣旨

食は命の源であり、人間が生きていくために「食」は、欠かせないものです。

近年、食べたいものが、いつでも、どこでも食べられる「便利で豊かな社会」になりました。しかし、食に対する意識が変化し、栄養の偏りや朝食の欠食等の食生活の乱れ、肥満や生活習慣病の増加がみられるようになり、食の安全に対する不安や、食料自給率や食文化に対する関心の低下等、この「便利で豊かな社会」が素直に喜べない状況にあると思われまます。

特に、子どもたちの「食」については、「便利で豊かな社会」による影響は大きく、「食」を大切にできる心が欠けがちなのが指摘されています。このような状況の中で、未来を担う子どもたちも含めた全ての村民が、「食に関する知識と食を選択する能力」を身につけ、自然からの恵みと関連する多くの人々への感謝の気持ちを養う食育の推進がさらに求められています。

この計画は、第1次計画に引き続き松川村第6次総合計画と整合を図りながら、村民が健全な心身を培い、豊かな人間性を育む食育を関係者等の協力により連携しながら推進する基本理念を掲げ、食育推進施策として総合的かつ計画的に推進する方向性を示すものです。

2 計画期間

本村の食育推進計画は、第6次総合計画と整合をとり、計画期間を平成27年度から平成31年度までの5年間とします。

なお、計画期間中に社会情勢の変化等が生じた場合には、必要に応じて見直しを行います。

3 計画の対象及び担い手

本計画は、食育基本法の目的・基本理念を踏まえ、家庭、保育園、学校・給食センター、地域等が連携を図る中で、村民が一人ひとりの共感と自発的な意志に基づいて、各関係機関と連携しながら食育を推進するための基本指針とします。特に大人は子どもの規範として、一人ひとりが食育の担い手として自覚し、食育の知識を身につけ実践と指導に努めます。

また、教育分野、福祉・医療分野、農業分野、食の関係団体、学識経験者等で構成する「松川村食育推進協議会」を設置し、協議会を母体として、食育に必要な事業を展開するとともに、必要な情報の提供、食育活動を積極的に推進します。

第2章 食を取り巻く現状と課題

1 食生活改善

- 社会経済構造の急激な変化により、ライフスタイルや価値観が多様化したことに伴い、食をめぐる環境も大きく変化してきています。村においては、人口は横ばいですが、核家族化が進み祖父母とともに食事する世帯が少なくなっています。こうした中で伝統食、食文化、行儀作法等を、子どもたちが学ぶ場が失われつつあります。
- 乳幼児や児童の就寝時間が遅い等生活リズムの変化が見られ、大人中心の生活になりがちな傾向があります。村では朝食を食べてこない子どもの割合は小中学生とも2%前後ですが、中学生では、社会体育、塾等で帰宅時間が遅れ夜食をとる生徒も見受けられます。
- 特に児童・生徒の「食」に関して、栄養バランスの偏り、不規則な食事、肥満や生活習慣病の増加、脂質の過剰摂取や野菜の摂取不足等、種々の問題があります。中学においても信州大学医学部の協力により行う、血液検査の結果、約10%は指導が必要とされました。
- 子どもたちが規則正しい生活や健全な食生活を実践することは、心身ともに健康で豊かな人間性を育む基礎となるものです。将来自立した食生活をするのできる知識と能力を身につけさせる取り組みが必要です。
- 思春期は、欠食や偏った食生活に陥る恐れがあり、生活リズムを整えることやバランスの取れた食生活を身につけさせることが重要です。
- 成人期は働き盛りの毎日を送る中、家族と楽しく食卓を囲む機会も減少し、運動不足や不規則な食事が続くことから、生活習慣病やメタボリックシンドロームが心配されます。
- 高齢期は、加齢により体や心に変化が現れてきます。個人にあった食事の量やバランスの取れた食事を心がけることが大切です。
- 地域活動の中で世代間の交流を深めることによって、伝統的な食事の良さ、食文化等を次世代に継承していく取り組みが始まっていますが、さらに進める必要があります。

2 食の安全

- 食に関する情報の氾濫等により、食に関する正しい情報を適切に選び活用する事が困難な状況があります。適切な食品選択や食事準備に必要な知識・技術を習得することが大切です。
- 食品の不正表示や異物混入等の発生により、食の安全性に関心が高まっており、食に対する適切な情報提供が今後とも必要になっています。

3 地産地消

- 地元で収穫された食材を使うことは「食の安全性への理解を深める」ことや、「旬の野菜を旬の時期に消費する」こと、つまり旬産旬消運動も広めていく必要があります。また生産者をはじめ多くの人々の苦労や努力に支えられていることが実感でき、「地域の交流を深める」ことに繋がります。
- 村では、保育園や小学校においては農業小学校等を開き野菜や米作り、中学校ではりんごの摘果作業等農作業の体験をしてきています。子どもの頃から土と親しみ農作業を体験することにより、自然への感謝の心や命の大切さを知ることが大切になっています。
- 学校給食等では地元の食材を可能な限り活用することに努めていますが、生産者との連携をさらに進めていくことが必要です。

4 環境への配慮

- 食の大切さに対する意識の低下により、食品業者や家庭において食べ残しや食品の廃棄が問題となっています。“もったいない”という物を大切にする気持ちを培い、ごみにしない、無駄にしない取組みが必要です。
- 地球温暖化防止や循環型社会を形成するため、食品リサイクルの推進等環境に配慮することが大切です。

5 村民参加

- 食育を村民総参加の運動として推進していくため、村民一人ひとりが食育を理解し、実践できる人を増やしていくことが必要です。
- 食育は様々な分野、幅広い年齢層で取り組むことが大切です。多くの村民に周知・啓発するため、家庭、保育園、学校・給食センター、地域、企業等が協働して進めていくことが必要です。

第3章 食育計画の方向性について

1 基本理念

将来に向けた本村の食育推進の方向性を明らかにするため、第1次計画の基本理念を継承し食育の推進に取り組んでいきます。

生涯を通じて心身ともに健康でいきいきと暮らす、豊かな人間性の実現

2 食育目標

村民一人ひとりが、食に対して親しみや感謝の念を持ち、様々な体験を通して、食に関する知識と食を選択する力の習得に努めるとともに、家庭、保育園、学校・給食センター、地域等が連携する中で、食育の推進を図る必要があります。本計画においては村の地域性を活かし、食農体験を基盤とした食育推進のため、次の目標を掲げ村民運動として推進します。

◆ 目標

①正しい食について自分で判断できる力を身につけます

②心身の健康を育むため健全な食生活を実践します

③自然の恵みに感謝し食べ物を大切にします

五 協働による食育運動の推進

四 体験を通じた感動と食を選択する力の育成

三 身の回りの環境と共生する食育の推進

二 食文化の継承と地産地消の推進

一 村民が主役となるライフステージに応じた食育の推進

第4章 食育の推進に向けての役割

食育は、あらゆる年齢層を対象としています。一人ひとりの取り組みが大切ですが、家庭、保育園、学校・給食センター、地域等様々な主体がそれぞれの役割や責務を果たすことが求められています。

それぞれの活動ごとに目標を設定し、村民一人ひとりが「食」について考えられるような環境づくりを進めるとともに、さまざまな組織や人々と協働によって、食育を村民運動として展開します。

1 家庭の役割

家庭は、食生活の礎を築く重要な場であり、正しい食品の選び方や調理方法を育む重要な役割を果たす場です。

家庭での食育は、「いただきます」「ごちそうさまでした」のあいさつを通して自然の恵みや動植物の命を頂くこと、食事を作ってくれた方への感謝の気持ちや食事マナーを、身につけることとともに重要な役割を担っています。こうしたことから、食卓を囲み家族と楽しく食事をする事(共食)や野菜などの食べ物を作り育て、調理して食べる機会等を積極的に作り、楽しく食について学べるよう食育の推進に努めます。

また、家庭において、食中毒等の予防や食の安全についても身につけられるようにします。

2 保育園 学校・給食センターの役割

保育園、学校・給食センターでは、魅力ある食育の推進によって、子どもたちの健全な食生活の実現と健全な心身の成長を図ることができます。多くの仲間と一緒に学ぶこの時期の食育は、心や身体の成長や人格形成することに大きな影響を及ぼします。また、生涯にわたって健全な心と身体を培い豊かな人間性を育てていく基礎にもなります。そのため、村では、この時期の食育推進体制を整備するとともに、関係職員の意識や資質向上、食に関する指導の充実に努めます。

また、学校給食等に様々な地場産物の利用を積極的に行い、生産者との交流給食の実施や、食生活と健康との関わり・食事マナーを園児、児童、生徒に学ばせるとともに、地域住民や保護者に対しては試食会、料理教室の開催等を通じ食育についての理解を深めます。

さらに、子どもたちが心身の発達に応じて、様々な食体験を通して「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できる力を育みます。3食を規則正しく取ることは、生活習慣のなかでも基本であり、特に一日の生活リズムを整える上で朝食が決め手になります。そこで、家庭と連携を図る中で朝食の摂取率の向上を図り、健全な食生活習慣の確立を目指します。

3 地域の役割

地域で食育を担う方々の一層の資質向上を図り、食育についての理解を深め、村民自らが主体となって食育に取り組めるよう、健康調理教室や村の食文化にふれることができる場を関係団体と連携し提供します。

また、高齢者の豊かな知識・体験を活かして、地域社会に伝わる行事食や保存食、郷土料理等の食文化を伝承する取組みを促進し、生涯学習を通じて村の食文化が次世代に伝承されるように努めます。

4 生産者の役割

食品が村民の食卓にたどり着くまで、どのように生産され、どのように流通しているのかを体験から学ぶ機会を提供します。また、地元の農産物の新鮮で安全、安心な食品を提供し、生産するための苦労や環境との共生、自然の恵みに感謝することに理解が深められるよう情報提供を実施します。

5 行政の役割

村民の乳幼児から高齢者にいたるまでのライフステージに応じた、健康診査や各種相談事業を通して食育を推進します。特に、乳幼児をもつ家庭の食育支援体制の強化を図り、食育の推進に関する指導等を専門的な立場から適切に実施するため、関係職員の資質向上を目指すとともに、地域で活動する団体に対して、引き続き支援に努めます。

また、食育が、総合的かつ計画的に推進できるように、国や県、医療機関、関係団体との連携を密にして、松川村食育推進協議会が中心となって食育の事業を展開します。

第5章 施策の展開

1 村民が主役となるライフステージに応じた食育の推進

1-1 家庭における食育の推進

施策の方向

子どもの頃から健全な食生活を実践することが生涯にわたって心身ともに健全な育成につながることから、保護者が子どもや自分自身の食に対する関心と理解を深めることが重要です。家族における会話を通じて、望ましい食生活やマナーが身につけられるように推進します。

主な取組

① 「朝ごはんを毎日食べる」運動の展開

日々3食をなるべく決まった時間に、おいしく食べられることが基本であることを理解し、生活のリズムを整え、規則正しい食習慣を身につけます。

② 家族そろっての食事(共食)の推進

家族だんらんでの食事は、本来とても楽しいことであり、また、健全な食生活を実現するためには、その楽しみは大切なことです。そこで、家族が食事を一緒に楽しく摂れるように工夫するとともに幼児期から食事のマナーを身につけます。

③ 家庭での体験活動の実践

家庭において、野菜や果物等を栽培することや調理して食べる体験を通して関係団体と連携し、協力する中で積極的に実践できるように努めます。

④ 環境に配慮した実践

食べ残しや台所からの排水等の環境への負荷を学び、環境に配慮した行動ができる力を身につけるように努めます。

⑤ 食事のマナーを身につける

食事の際のあいさつや食事マナー(箸の使い方等)を身につけ、社会のルールや人に対する思いやりの心を養います。

1-2 保育園 学校・給食センターにおける食育の推進

施策の方向

子どもの食育をめぐる課題が大きく取り上げられる中で、保育園、学校・給食センターが子どもの健全な食習慣の育成と食育の推進に果たす役割は大きい。このため、年齢や発達段階に応じて食育に関する指導や教育を進めます。

主な取組

① 食育推進体制の整備

保育園、学校・給食センターでは、食に関する指導に係る年間計画を作成し、保護者等と連携して食育の推進に努めます。

② 地場産物を取り入れた給食の推進

身近で採れる地場産物等を学校給食や保育園での給食に積極的に使用することで子どもたちに食材を通じた地域の自然や文化、地域の農業について理解を深めるとともに、生産者との交流給食会等により感謝の気持ちを持てるようにします。

また、アレルギー対応食の提供及び指導については、細心の注意を払い継続して取り組みます。

③ 家庭や地域との連携

保育園や小中学校において、「保育園だより」「学校だより」等啓発活動や情報発信を行い、家庭における食習慣の定着が図られるよう啓発し、保護者と連携した取り組みを推進します。

また、地域や関係団体等との連携を密にし、村民の食育を支援する体制づくりを行います。

④ 日本型食生活・体験活動を通じた食育の推進

総合的な学習の中や「農業小学校」などでの栽培、収穫などの体験を通しての食を考える活動や食料の流通・消費に対する児童生徒の関心や理解を深めます。そのための学習、優れた栄養バランスであると国際的にも評価の高い日本型食生活(和食)の良さを理解する取り組みを推進します。

⑤ 食の安全性を確保するための知識を身につける

生活の中で必要とされる食の安全性を確保するための知識や習慣を身につけます。また、食べ物と体の健康との関係を理解し、食品の栄養素や働きを学ぶとともに食中毒の予防等健康の自己管理についても対処できる知識を身につけられるような取り組みを推進します。

⑥ 地域の食文化や食の歴史を学ぶ

地域で作られている農作物のことや村の行事食等地域の食文化や食の歴史について理解し、次世代に伝承できるような事業を展開します。

1-3 地域における食育の推進

施策の方向

食事は、毎日の生活の中で大きな楽しみであり、健康長寿のためにも大切な生活習慣の1つです。村民が健康で暮らしていくには、生涯を通して一貫した継続性のある食育推進は必要であり、家庭や、保育園、学校・給食センターと連携しながら地域における食育に取り組みます。

主な取組

① ライフステージ別の課題に応じた食育の実践

村民の食生活や健康についての課題の解決に向けて、妊娠期から高齢者までのライフステージに応じた食育を家庭や保育園、学校・給食センター、地域と連携・協力して進めます。

また、食生活改善推進協議会等の関係団体と連携強化する中で、村民の食習慣改善を推進します。

② 生活習慣病予防と食育推進

食育を通じて生活習慣病等の予防を図るため、信州大学医学部、県保健福祉事務所、各医療関係機関等との連携を密にする中で、食育の啓発活動の一層の推進に努めます。米を主食とし副食をとる日本型食生活のよさを知り、実践するとともに、体によい食品を選ぶ知識を身につけます。また、各種健康診査により村民一人ひとりの健康状態に即した栄養指導や運動指導にも努めます。

2 食文化の継承と地産地消の推進

2-1 食文化の継承と地産地消の推進

施策の方向

村ならではの食文化を将来にわたって継承するためには、子どもの頃から関心、理解を深めるため、保育園、学校・給食センター、地域での食育を推進する中で、食文化を学び、食に感謝し、食を大切に作る心を育てます。また、食を通して住んでいる村の農業、農産物（特産物）を活かした食生活が営めるように努めます。

主な取組

① 食文化の継承と情報の提供

村には、四季折々の食材を使用した伝統食や行事食があり、厳しい冬を過ごすための保存食等の食文化を親から子へ伝えていくことは「食」を学ぶ上で大きな役割を果たしています。村内各種団体と連携を図る中で食文化の継承活動や情報収集と提供に努めます。

② 地産地消の推進

村では、近年兼業農家が増加し、非農家も著しく増加しています。こうした中で、新鮮な農産物を求める消費者も増えており、村民が、食を通して地域や農業、農産物等の繋がりを意識し、地元でとれた農産物を食材として活かした食生活が営めるように努めます。また、地産地消を推進し、地産商品の情報提供にも努めます。

3 身の回りの環境と共生する食育の推進

3-1 環境に配慮した食生活

施策の方向

身のまわりの自然環境や食を大切にする心を養い、食材の購入から消費、調理等の環境に配慮した食生活の推進に努めます。

主な取組

① 環境に配慮した食生活の推進

特に、関係機関と連携を図る中で、排水対策等水環境の保全と食生活に伴う食品ごみを出さない循環型社会の実現にも取り組みます。

4 体験を通じた感動と食を選択する力の育成

4-1 体験を通じた食生活

施策の方向

食に関する関心や理解を深めていくために、「農業小学校」などのような農産物の生産に関する体験の機会を増やすことが大切であり、自然の恩恵や食に関わる人々のさまざまな活動を体験できる場を通して、よりよい食を選択する能力を身につけられるように努めます。

主な取組

① 保育園・学校での体験活動の場の提供

農作業への関心や興味を高め、生命や食べ物大切さを学ぶことを目的として保育園児や児童、生徒に体験学習の場を提供します。日頃、農業にふれることが少なくなった子どもが多いことから、関係団体や生産者の指導を受け、「農業小学校」等の農作業体験を通じ、命を育む食べ物大切さや農業の役割についての理解をさらに推進します。

② 子どもや保護者を対象とした調理実習の実施

家庭で子どもが、保護者の調理する姿を見たり、子ども自身がさまざまな食材に触れたりすることは食への関心を育むだけでなく、自立した食生活を送るためには不可欠です。「食を営む力」の基礎を養うために、子どもや保護者を対象とした調理を体験することにより、食をめぐる興味や関心を深めます。

5 協働による食育運動の推進

5-1 食育推進体制の整備と情報の共有・発信

施策の方向

食育は、村民一人ひとりの主体的かつ実践的な取り組みにより効果が発揮されます。家庭、保育園、学校・給食センター、地域があらゆる機会をとらえ、体験活動を推進し、多くの村民が食育活動に参加することが重要です。関係機関とも連携を密にして食育事業の展開を図ります。

また、健全な食生活を営むためには、食に関するメディアが氾濫する中で、村民が正しく食を理解し、食育を実践するための情報の共有化を推進します。

主な取組

① 松川村食育推進計画の推進

「松川村食育推進協議会」を活動母体として、家庭、地域、保育園・学校・給食センターにおける食育の推進について、各種団体と連携を密にする中で、啓発や食育活動を推進します。また、協議会には3つの専門部会を設置し、連携しながら計画の推進に当たります。

部会名	役 割
健康部会	健康づくりに関心を持たせ、望ましい食生活の普及、実践活動を推進します。
地産地消部会	地域で生産したものを地元で消費することや、生産者と消費者の交流、地域の食文化の伝承等を推進します。
教育部会	子どもを通して家庭や地域を対象に、生活習慣の見直しや望ましい食習慣の定着を推進します。

② 食育サポーターによる活動促進

農業委員会、保健補導員会、食生活改善推進協議会、生活改善グループ、JA女性部、村リーダー会等を中核とした、食育にかかわるサポーター等人材の資質向上を図るとともに技術、経験を活かし、地域社会の中で行っている食育推進のための活動を支援します。また、地域に根ざした食文化の伝承事業を推進する、人材を育成して食育推進活動の促進を図ります。

③ 「食育の日」の取組み推進

「食育の日（毎月19日）」や食育推進運動についての広報活動等により食育推進の周知を図ります。

④ 食の安全を考えた活動

関係機関と連携を図る中で、旬の食材やよい食材の選び方、食品表示等の食の安全・安心に関する情報を村民に提供します。

⑤ 食事バランスガイド等の活用

食生活改善推進協議会等の関係機関と連携し、健康づくり運動を通じた食育を推進するため、特に「食事バランスガイド」等の普及啓発を推進し、栄養バランス、食を楽しむ、体によい安全な食べ物を選ぶ知識を身につけます。

6 数値目標

(%)

項 目	策定時 H23 年 度	目標値 H26 年 度	現状値 H26 年 度	目標値 H31 年 度
毎日朝食を食べる子供の割合 (保育園)	94.4	97	96.0	97
毎日朝食を食べる子供の割合 (小学校5年生)	94.6	97	99.0	99
毎日朝食を食べる子供の割合 (中学校2年生)	91.9	93	96.8	98
毎日朝食を食べる人の割合 (特定健診受診者)	95.8	97	96.0	97
朝食をひとりで食べる人の割合 (小学校5年)	11.0	8	8.2	7
朝食をひとりで食べる人の割合 (中学校2年生)	33.1	30	26.3	25
食べ物を残すことをもったいな いと思う人の割合 (小学校5年生)	80.4	85	99.0	99
食べ物を残すことをもったいな いと思う人の割合 (中学校2年生)	82.6	86	96.8	98
食事の手伝いをする子供の割合 (保育園)	72.1	75	67.0	75
食事の手伝いをする子供の割合 (小学校5年生)	88.2	91	79.4	91
食事の手伝いをする子供の割合 (中学校2年生)	70.3	73	64.2	73
学校給食における地元農産物の 割合(使用量) (米・みそ・野菜)	41.0	50	44.1	50
食育ボランティアの数	55人	70人	48人	70人

第6章 行動指針

1 妊娠期・乳児期

「食事を通して家族みんなが健康的な生活を送る。」

- ・ 妊娠期から家族全体の食生活を見直し、食に対する意識を高めましょう。
- ・ 各健診と育児教室、離乳食教室等積極的に参加しましょう。
- ・ 家族そろって食事を楽しみましょう。

2 幼児期（保育園）

「何でも食べられる元気な子になる。」

- ・ 家族や仲間と一緒に食べる楽しさを覚えましょう。
- ・ 栽培、収穫、調理を通して食べ物の大切さを理解し、感謝の気持ちを育てましょう。
- ・ 心身が健康に発達するよう、好き嫌いない食習慣を身につけましょう。

3 学童期（小学生）

「自分の健康に関心を持ち、生活を見返して、より健康に生活しようとする心を育む。」

- ・ 食べ物に興味関心を持ち、働きを知りましょう。
- ・ 好き嫌いなく楽しく食べましょう。
- ・ バランスのとれた食事の大切さを知りましょう。
- ・ 食文化や食品の生産、流通、消費について理解を深めましょう。

4 思春期（中学生）

「生涯にわたって健康で生き生きとした生活を送ることをめざし、生徒 1 人ひとりが正しい食事のあり方や望ましい食生活を身につけ、食事を通して自らの健康管理ができるようにする。また、楽しい食事や給食活動を通じて、豊かな心を育成する。」

- ・ 食べ物の働きや栄養についての理解を深めましょう。
- ・ 楽しい食事を通じて、望ましい人間関係や豊かな心を育てましょう。
- ・ 準備、交流、片付けなどを通して、協調性や社会性を養いましょう。
- ・ 健康の大切さを知り、望ましい食事の習慣を身につけましょう。

5 青年期（高校生）

「社会に巣立つ時までに、食の自立ができる。」

- ・ 健康的な食生活リズムの実践を行いましょう。
- ・ 自分や家族のために食事の支度ができるようになりましょう。
- ・ 食生活や健康に関する情報を活用しましょう。
- ・ 食べ物の流通や生産を理解して生活しましょう。

6 成人期・高齢期

「健康を守るための適正な食生活の知識や生活習慣を身につける。」

- ・ 健康的な食生活のリズムを実践し、伝えましょう。
- ・ 自分や家族が健康に生活するための食生活を実践しましょう。
- ・ 日々の食事や健康を大切にしましょう。

- 食文化や生活の知恵を地域や子ども達に伝えましょう。
- 季節や行事を大切にしたい食文化を継承し家族に伝えましょう。
- 相手を思いやり社会の中で気持ちよく生活できるようにしましょう。
- できるだけ家族そろって食卓を囲めるよう工夫しましょう。