

ライフステージごとの目指す姿

世代ごとに重要な項目は？

	ライフステージ	乳幼児 0～5歳	学齢期 6～15歳	青年期 16～24歳	成人期 25～39歳	壮年期 40～64歳	高齢期 65歳～	
基本目標	目指す姿							
	食を通じた健康づくりをすすめてみましょう	充実した朝食を毎日食べている	早寝・早起きをはじめとする規則正しい生活リズムをつける	朝食を食べる習慣を身に付ける	規則正しい生活リズムを維持し、充実した朝食を心がける		3食欠かさずに食べる	
		バランスのよい食事をとっている			主食・主菜・副菜を揃えた食事を心がける			
		生活習慣病の予防や改善のために、食生活に気をつけ、実践している	子どもの成長に合わせた食事が提供されている	学校の学習や日々の生活を通して正しい知識や基本的な調理技術を身に付ける	適正体重を知り、肥満や痩せに気をつける	定期的な健診を通して、自分の体と食事の管理をする		
		食塩の取り過ぎに気をつけ、実践している			外食や中食を上手に利用する			
		よく噛んで食べている	よく噛んで食べることを身に付ける		よく噛んで食べる	口腔機能の維持向上を心がける		
		食の安全に関する正しい知識を持ち、実践している	保護者と一緒に歯のケアを行う		定期的に口腔ケアを行う			
日々の食事に活かしましょう	福岡産のものを積極的に利用している	食べ物のことを話題にする	福岡でとれる農水産物を知る	福岡でとれる農水産物を積極的に利用する				
	農林漁業体験をしたことがある			栽培、収穫、調理を通して、食べ物や生産者と触れ合う				
	環境に配慮した食生活を送っている	好きな食べ物を増やす		安易に食品廃棄を行わない				
				食料事情や食料問題に関心を持つ				
お食事を楽しみ、食文化を伝えていきましょう	家族や仲間と楽しく食事をしている	家族や仲間と一緒に食べる楽しさを味わう	一緒に食べる人を気遣い、楽しく食べることができる	家族や仲間と一緒に食事を楽しむ		積極的に家族や仲間との食事を楽しむ		
	郷土料理や行事食を取り入れている		郷土料理や行事食を知る	郷土料理や行事食を生活に取り入れ、次世代に伝える				
	食事の基本的マナーが身についている	いただきます、ごちそうさまの挨拶を身に付ける	食事のマナーや正しい配膳方法を身に付ける	食事のマナーなどを次世代に伝える				
各世代		意欲を持って食に関わる体験を積み重ね、食べることを楽しみ、楽しみ合おう	食に関する学びと体験を通して、自分に合った食生活を実践できるようになろう	自分の身体を大切にし、食に関わる活動に積極的に関わろう	健全な食生活を実践し、次世代の子どもたちと一緒に食に関する経験を深めよう	体調の変化に気を付けながら、食と自分のかかわりをもう一度見直そう	食を通じた豊かな生活の実現と、次世代へ食文化や食に関する知識や経験を伝えよう	