



# 食を楽しく 食を大切に 食に関心を

## ◆「所沢市食育推進計画～所沢市食育プラン～」のライフステージ別の概要◆

### 乳幼児期 (0歳～6歳)

いっぱいしよう！腹ペコ体験  
～ほくほく！あつあつ！がっがっ！～



乳幼児期は、味覚や食の発達の基礎となる時期です。とりわけ「食への意欲」を育てることは生きる意欲へとつながる大切な課題です。

食事前に、お腹がすくように、不規則な食事時間などの食習慣を見直し、生活リズムを大切にしましょう。

目標 (1) 食習慣や生活リズムの基礎づくり  
(2) 食に関する体験やいろいろな味との出会い

家庭での役割 **家族みんなで腹ペコ大作戦！**

- ▶外で元気よく遊び、食事の前にお腹がすくようにしましょう。
- ▶不規則な食事時間などの食習慣を見直しましょう。
- ▶親子一緒に良く噛んで食べましょう。
- ▶美味しく野菜を食べ、バランスの良い食事を心がけましょう



ワンポイントアドバイス

子どもの食事は、親の生活スタイルに影響されます。早い時間に夕食を食べる子どもほど、早寝早起きにつながると言われています。まずは親自身の生活スタイルを見直しませんか。

### 児童・生徒・青年期 (7歳～20歳代)

しっかり学んで、しっかり食べよう  
～自分の食べたものが、  
自分のからだと心をつくる～



児童・生徒・青年期は、心も体も発達し、親にも相談できない悩みを抱える時期です。食卓は、親子で交流ができ、子は親の愛情を感じる場でもあります。健康的な心と体の成長をあたためる食卓を通して応援しながら、自分自身の健康管理を考える力を養っていきましょう。

目標 (1) 自分の成長と食との関係に関心をもち、望ましい食生活を身につける  
(2) 食に関する体験を通し、食の大切さや食に対する関心を高め、家庭の味や地域の食文化を学ぶ

家庭での役割 **自分で食育！**

- ▶早寝早起きを心がけ、朝食は必ず食べましょう。
- ▶自分の発育に合ったバランスの良い食べ方を学びましょう。
- ▶体を動かす機会を増やし、空腹感を自覚しましょう。

ワンポイントアドバイス

野菜作りの体験は、農業や環境への関心を深め、食を支える人や自然の恵みへの感謝の心を育てます。挑戦してみたいはかがですか。

### 中・高年期 (60歳代～)

いのちをつなぐ食に感謝！  
～楽しく食べる知恵～



中・高年期は、食生活と健康が直結します。家族と団らんすることなく、たった一人で食べる食事（孤食）や、家族がそれぞれ好みのものを食べる食事（個食）は、時に楽しさが阻害されてしまいます。

地域の交流の場に参加するなど、食べる機会をつくり、健康的にいきいきと過ごしましょう。

目標 (1) 食を楽しみ、心豊かに  
(2) 食を通じた地域の支えあい

家庭での役割 **豊かな経験を活用しよう！**

- ▶1日3食バランス良く、しっかり食べましょう。
- ▶意識して体を動かし、声を出して笑いましょう。
- ▶地場産の野菜を大いに活用しましょう。
- ▶食を通じた集いの場や異世代との交流を増やしましょう。



ワンポイントアドバイス

家族や友人と食卓を囲み、楽しく食べることが大切です。また、農産物は、その土地で採れたものを新鮮なうちに食べるのが一番おいしいといわれています。所沢産の野菜などを積極的に購入しましょう。

### 青・壮年期 (20歳～60歳代)

めざせ！素敵なおとなの食卓づくり  
～人生を豊かにする食の継承～

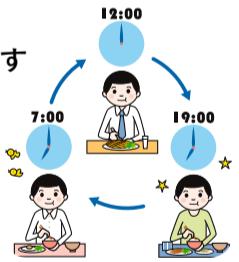


青・壮年期は、仕事に家事、育児と忙しい毎日を送り家族のため、社会のために働いている人生の充実期です。食は単なるエネルギー補給だけではなく、傷ついた心や体を再生します。いきいきと生きるための「豊かな食」のあり方を考えてみましょう。

目標 (1) 自らの健康に向けて、食生活を見直す  
(2) 家族のことを考えた食事づくり

家庭での役割 **心を豊かにする食づくり！**

- ▶時間がないとき、夕食が遅くなるとき、不規則になるときの食事を工夫しましょう。
- ▶体を動かす気持ちよさを体験しましょう。
- ▶お酒や間食に頼らないストレス解消法を見つけましょう。
- ▶家族が集まる時間を大切にしましょう。

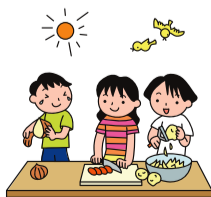


ワンポイントアドバイス

生活リズム向上のため、栄養バランスの取れた朝食を毎日食べる習慣を身に付けましょう。また、栄養バランス向上のために毎食野菜を食べましょう。

食育は、さまざまな分野に渡る取り組みがあるため、家庭を中心に、地域、農業従事者、食育関連事業者、保育園、幼稚園、学校、行政などの関係者との相互に連携し、計画の周知を図りながら推進していきます。

今後は本計画に基づき、子どもから高齢者まで、すべての市民の皆さんが、食を楽しく学び、健康な心身と豊かな人間性を育むことができるよう食育を推進していきます。



また、市HP（「食育推進計画」で検索）でもご覧になれますので、ぜひ、ご活用ください。

食育を推進するための基本的な考え方を明らかにし、食育推進の方向性や本市が取り組む施策などを示した所沢市食育推進計画「所沢市食育プラン」は、保健センター、市役所1階市政情報センター、まちづくりセンター、図書館、生涯学習推進センター、男女共同参画推進センターふらっと、所沢駅サービスコーナー、コミュニティセンターなどで閲覧できるほか、ダイジェスト版の配布を行っています。

所沢市食育  
推進計画の閲覧