

## 各世代におけるめざす姿の変更点

変更

帯延長

新規追加

			乳幼児期（概ね0～6歳）	学童・思春期（概ね7～18歳）	青年期（概ね19～39歳）	壮年期（概ね40～64歳）	高齢期（概ね65歳～）	
			食をおいしくたのしもう	食を学ぼう・身につけよう・活かそう	食への意識を高めよう	食でつくる健康な生活を実践しよう	食を通じて健康寿命を伸ばそう	
健全な食生活を実践できる食育の推進	多世代にわたり心と身体を健康にする食育の推進	①	家族と一緒に楽しく食事をする	家族や友人と食卓を囲み、会話を楽しみながら食事をする				
		②					地域の食事会などの会食へ参加する	
		③	食べ物を大切にし感謝の気持ちを持つ・食事のあいさつをする					
		④	食事のマナーや作法を身につける	子ども(次世代)に食事のマナーや作法を伝える				
		⑤	簡単なお手伝いをする	食事づくりに参加する	自分や家族のために食事を作る	食事づくりを楽しむ		
	生活習慣病を予防する健康づくりの推進	⑥	早寝・早起き・朝ごはんの生活リズムを身につける	朝食をはじめとした規則正しい食習慣の継続と内容の充実				
		⑦	いろいろな食べ物を味わう	栄養バランスの大切さを知る				
		⑧	「き・あか・みどり」の3つの食べ物のはたらきを知る	主食・主菜・副菜がどのような料理かを知る	主食・主菜・副菜の意味を理解し、バランスの良い食事を実践する			
		⑨	長岡の特産物である米を中心とした日本型食生活を実践する					
		⑩	素材の味、薄味で味覚を育てる	適塩を心がける				
		⑪	身体を動かし、しっかり食べる	3食規則正しく食べ、身体を動か	適正体重を知り、維持を心がける			フレイル予防を心がける
		⑫		生活習慣病を知る	生活習慣病の予防や改善のために普段からバランスのよい食事や運動を心がける			自分に適した食生活を実践し、健康を維持す
		⑬	ゆっくりよく噛んで食べる	ゆっくりよく噛んで味わって食べる				
なお、お解の食をとりまく環境への推進	食と環境に関する理解の促進	⑭	食べ物や料理に関心を持つ	食に関心を持つ	食育に関心を持つ			
		⑮	学校や地域等での食育活動（農林漁業体験、料理教室、食に関する講座等）、食に関するイベントに参加する					
		⑯		食育推進活動（食育に関するボランティア、食の知識や技術の伝達等）を行う				
		⑰	いろいろな食品があることを知る	各年齢期に応じた食材や食品の選び方を知り、実践できるようになる				
	⑱	食べ残しをしない					買いすぎ、作すぎをしない	
	地域の特性、農産物等を活かした食育の推進と次世代への継承	⑲	郷土料理や行事食にふれる	郷土料理や行事食に関心を持ち学ぶ	郷土料理や行事食を食卓に取り入れる	郷土料理や行事食を大切に次世代へ伝えていく		
		⑳	旬の食材や地域の特産物を知り味わう			地産地消を心がけた食事作りをする		
㉑		食べ物が育つ環境や自然にふれる			食を取り巻く環境を理解し、次世代へつなげる			