

6 目標と具体的施策

～ 妊 婦 へ の 食 育 ～

食育のめざす姿

妊娠中の健康について理解し、適正な食生活が実践できる

母子健康手帳
交付、妊婦相談

－ 保健師による個別相談・指導

- ◆ 食事、栄養指導及びレシピ・パンフレット配布

母親学級

－ 栄養士による集団及び個別相談・指導
(テキスト・チラシ配布)

- ◆ 妊娠中の健康と食事・栄養指導（適正な体重増加と貧血予防等）
- ◆ アンケート調査（参加者の求める講義内容、不安に思うこと等）

母子健康手帳交付時や妊娠おめでとうコール時に母親学級について勧奨し、より多くの方の教室参加を促します。
適正な体重増加や妊娠中の食事に関する理解を深められるような学級運営をしていきます。

～ 乳 幼 児 の 食 育 ～

食育のめざす姿

生活のリズムを整え、楽しくバランス良い食事が摂れる

離乳食教室

－ 栄養士による、集団及び個別指導(パンフレット配布)

- ◆ 4～6ヶ月児をもつ母親を対象に離乳食を提示し、試食して学ぶ教室
- ◆ アンケート調査（離乳食開始の有無、参加者の求める講義内容等）

乳児健診時に離乳食教室のPRを積極的に行い、参加者の増加を図ります。
簡単な調理の実施とレシピの配布など参加者の希望を取り入れた教室内容の検討と開催数の見直しを行います。
参加者同士が情報交換でき、楽しく離乳食が進められるよう、ネットワークづくりを推進します。

乳児健診の
離乳食指導

— 保健師・栄養士による、集団及び個別指導
(リーフレット配布)

- ◆ 4ヶ月健診
- ◆ 7ヶ月健診
- ◆ 12ヶ月健診

保護者の栄養に関する悩みや求めている情報を明確にし、離乳食指導・個別指導において、情報発信していきます。
7か月から12か月健診までの間、相談できる場として、すこやか相談、電話相談等の利用を促し、継続した支援を行います。

幼児健診の
食事・おやつ指導

— 保健師・栄養士・歯科衛生士による、集団及び個別指導
(リーフレット配布)

- ◆ 1歳6ヶ月児健診
- ◆ 2歳児歯科健診
- ◆ 3歳児健診

将来の健康に繋がる健全な食生活の確立のために、保護者が生活や食事のリズム、バランスの良い食生活等についての理解を深め実践できるよう支援していきます。

すこやか相談
電話相談
家庭訪問
栄養相談

— 保健師・栄養士による個別相談・指導

相談者がタイミングよく相談できる体制をつくります。
相談者が子どもの栄養に関する不安や悩みなど十分に相談でき、食事の進め方について理解できるよう支援します。

～ 食の基本は小さいうちから ～

楽しく食べて元気な子

食事は楽しく食べよう

- ・ 子どもの食べるペースを大切にしよう
- ・ うまくできたら、ほめて一緒に喜ぼう
- ・ 達成感も味合わせよう
- ・ テレビを消して会話を楽しもう

朝から元気に食べよう

- ・ 時間は余裕をもとう
- ・ 家族そろって食べよう
- ・ 早寝を心がけよう

栄養バランスよく食べよう

- ・ 彩りよい食卓にしよう
- ・ 食事バランスガイドを知りながら活用しよう
- ・ 大人の食生活も見直そう

あいさつを身につけて 気持ちよく食べよう

- ・ 食事のあいさつは忘れずしよう
- ・ マナーは強制せず、大人が見本を見せよう
- ・ かむ力を育てよう
- ・ 歯の健康にも留意しよう

お腹をすかせて食べよう

- ・ たっぷり外遊びをしよう
- ・ 食べる時間・生活リズムを整えよう
- ・ おやつとの与え方・内容を考えよう

もっと食のことを知ろう

- ・ 一緒に買い物に出かけよう
- ・ 食事を作ってみよう
- ・ 年中行事を家族で祝おう
- ・ 野菜・果物の成長を知る機会をもとう



～ 市立保育園の食育 ～

食育のめざす姿

育てよう豊かな心と丈夫な体づくり

食育目標

年齢別や成長に合わせた食育

- ◆ 保育園の給食に慣れ、みんなで楽しく食べる
- ◆ ゆっくりかんで食べる
- ◆ 食事マナーを身につける
- ◆ 手洗いやうがい、歯みがき等の衛生習慣を身につける
- ◆ 食前食後のあいさつをする
- ◆ 正しい姿勢、箸の使い方、食器の持ち方に気をつけて食事をする
- ◆ 自分からすすんで様々な食品を食べる
- ◆ 伝統料理を知る

その日の献立や食品名、マナーを知らせる
ボードに食材の説明記入やクラス巡回での説明
クッキング保育
野菜の栽培、収穫
行事食

保護者への食育支援

- ◆ お便り帳の記入連絡、送迎時の助言
- ◆ 毎月の給食だよりの発行
- ◆ 嗜好調査(食習慣、生活習慣に関するアンケート調査)
- ◆ 給食試食会
- ◆ 食に関する相談
- ◆ 離乳食、食物アレルギー、障害のある子ども等への個別対応

～ 小・中学生の食育～

食育のめざす姿

食に関する知識の習得と健全な食生活の実践を学ぶ

- ◆ 給食だよりの発行
- ◆ 「食育月間」「食育の日」「給食週間」等を決め指導
- ◆ 保健・家庭科等の授業で学習
- ◆ 地場産物の活用、郷土食の活用
- ◆ 工場視察・見学
- ◆ 牧場や校外学習の体験
- ◆ 栄養教諭・栄養士による指導
- ◆ 親子給食試食会
- ◆ 食育推進研究会参加
- ◆ 「子どもが作る中央市弁当の日」 小・中学校
- ◆ 親子食育料理教室
- ◆ 三世代交流 郷土食料理教室

～ 青 壮 年 期 の 食 育 ～

食育のめざす姿

自分自身の健康への配慮ができた健全な食生活が実践できる
運動する機会をつくり、生活習慣病予防や肥満予防ができる

- ◆ 栄養、食についての健康相談（来所・訪問・電話）
- ◆ 健診結果説明会（生活習慣病予防のための集団・個別指導）
- ◆ 特定保健指導（メタボリックシンドローム予備軍・該当者への個別指導）
- ◆ いきいき「腎臓」講座
（腎臓病専門医・管理栄養士によるCKD発症、重症化予防のための食生活指導）
- ◆ 健康あっぷ教室
（メタボリックシンドローム・生活習慣病発症予防に向けた食生活改善教室
定期的な電話相談と個別指導、運動教室への参加）
- ◆ 食生活改善推進員の活動
（健幸教室・地区伝達講習の実施
健診結果説明会にて減塩メニューの試食、レシピ・健康リーフレットの配布
ふるさとまつりにて食塩摂取量の調査、健康リーフレットの配布
広報誌において減塩・地産地消レシピの掲載）
- ◆ 男性の料理教室（男女共同参画社会で実施）

健診結果で生活を振り返り、健康づくりに活かせる情報提供をしていきます。生活習慣病予防、重症化予防に向けて、食生活改善、運動の定着を推進し健康づくりができるよう支援します。
重症化予防のための個別指導・家庭訪問を実施し、健康行動を推進します。
減塩について実践できるよう啓蒙活動に取り組みます。

～ 高 齢 期 の 食 育 ～

食育のめざす姿

栄養バランスの良い食事がとれ、心身ともに健康な生活が送れる

- ◆ 栄養、食についての健康相談（来所・訪問・電話）
- ◆ 食生活改善推進員の活動
 - 健幸教室・地区伝達講習の実施
 - 健診結果説明会にて減塩メニューの試食、レシピ・健康リーフレットの提供
 - ふるさとまつりにて食塩摂取量の調査、健康リーフレットの配布
 - 広報誌において減塩・地産地消レシピの掲載
- ◆ 健康まなびや（食育料理教室）
- ◆ 畑楽人（農作業を通じた食育、介護予防事業）
- ◆ 出前介護予防教室（管理栄養士・保健師による食事指導）