

第4章 ライフステージ別の食育の視点と取り組み

妊娠期	お母さんの健康と赤ちゃんの健やかな発育のために、バランスの良い食事は重要な役割を果たします。妊娠をきっかけに、自分自身や家族の食事バランス、味付けを見直して食習慣の基盤づくりを始めることが重要です。
母子手帳交付時 【市民保健課】	母子手帳交付時に、妊娠中の適正な体重増加や主食・主菜・副菜をそろえた食事の重要性について情報提供します。
プレママパパセミナー 【市民保健課】 ※南伊豆町共同	妊娠初期～後期にかけて望ましい体重増加量や薄味の大切さについて啓発します。
乳児期 (0～1歳)	心身ともに発育・発達が著しい時期であり、味覚を覚える時期です。薄味を心掛けた食事を与えることが重要です。
新生児訪問 【市民保健課】	出産後のお母さんと赤ちゃんの体調、授乳の進み方などの相談を行います。
離乳食教室 【市民保健課】	離乳食の開始の目安や月齢に応じた進め方、食物アレルギー等について講話と離乳食の試食を行います。また、薄味の重要性を啓発します。
お誕生日健康相談 【市民保健課】	望ましい発育・発達と食習慣の定着に向け、個別に栄養相談や支援を行います。
幼児期 (1～6歳)	食への興味・関心が深まる時期です。家庭や教育現場において、五感を刺激するような様々な体験を通じ、食への感謝の気持ちや食べる力を育むことが重要です。
1歳6か月児健康診査、2歳・2歳6か月児健康相談、3歳児健康診査、育児相談【市民保健課】	望ましい発育・発達と食習慣の定着に向け、個別に栄養相談や支援を行います。薄味の大切さやおやつを選択について生活習慣病予防を見据えた啓発を行います。
ひよこサロン 【下田市社会福祉協議会・市民保健課】	子育て中の保護者の交流や情報交換の場、子ども同士の交流の場として自由に遊ぶことのできるスペースを提供します。希望に応じて食事相談を行います。
むし歯予防教室 【市民保健課】	歯科衛生士や 8020 推進員らがブラッシング指導やおやつの食べ方について啓発します。
フッ素だより 【市民保健課】	毎月、市内各園の4、5歳児の保護者に向け、歯やお口の健康情報を提供します。

第4章 ライフステージ別の食育の視点と取り組み

学童期 (7～12歳)	生活習慣が確立される時期です。栄養バランスの偏りや朝食欠食、小児の肥満などの課題について関係機関と連携をして、自分に合った食事を選択する力を育むことが重要です。
おやこの食育教室 【下田市健康づくり食生活推進協議会】	食への興味・関心を深め、親子のコミュニケーションの充実を図ります。また、生活習慣病予防を見据えて、朝食摂取や薄味の大切さを啓発します。
むし歯予防教室 【市民保健課】	ジュースに含まれる砂糖含有量やおやつの食べ方について講話とブラッシング指導を行います。
特別支援学級食育教室 【市民保健課・下田市健康づくり食生活推進協議会・下田市農業振興会】	五感を刺激するような食育教室を実施します。野菜を切る、だし汁の香りをかぐ、お米を味わうなどの体験を通じて食への興味・関心を深めます。
親子料理教室 【下田市健康づくり食生活推進協議会】	食事への興味・関心を深め、親子のコミュニケーションの充実を図り、薄味の大切さを啓発します。
学校給食 【学校給食センター】	共食を通じて、食事の楽しさや食への興味・関心を深めるとともに、食事のマナーを学びます。また、季節に合わせた行事食、ふるさと給食の日、地場産品週間などを通じて旬の食材や地場産品の利用促進を啓発します。
予定献立表 【学校給食センター】	赤・黄・緑に分かれて食材を記載し、熱量、たんぱく質、カルシウム、脂肪、塩分の情報提供をします。 献立は給食指導や給食だよりと結びつくように「献立と関連した給食時間における指導年間計画」を作成し、計画に基づいて献立を作成します。
給食だより 【学校給食センター】	小学校・中学校にて、食に対する情報提供を行います。
Facebook 【学校給食センター】	児童、生徒だけでなく、様々な方への情報提供として給食の写真、給食に関する情報提供を行います。
給食訪問指導 【学校栄養職員】	「献立と関連した給食時間における指導年間計画」に基づいて給食指導を市内全小中学校へ月に1回訪問指導します。
食に関する授業 【学校栄養職員】	学年や実態に応じて授業を行います。小学校5年生と中学1年生に対しては、朝食を自分で考えられる力を育みます。

第4章 ライフステージ別の食育の視点と取り組み

下田稲作体験会 【下田市農業振興会・ 産業振興課】	親子で稲作体験(田植え・稲刈り・脱穀)を通じて、農業に触れる体験を行います。収穫したお米は各家庭で楽しみ、地場産品の利用促進をします。
食の都の授業 【賀茂農林事務所】	ふじのくに食の都づくり仕事人が講師となり、「食の都」の魅力を伝える出前授業を実施します。
思春期 (13～19歳)	身体的・精神的変化が著しくなる成長期の最終段階で過度のやせや肥満に注意が必要です。家庭からの自立を控えたこの時期は、今まで習得してきた食生活の知識や体験を生かすとともに、生活習慣病について知り、薄味の大切さや調理体験を通じて自分自身で適切な食事を選択し、望ましい食生活を実践する力が必要です。
減塩教室 【下田市健康づくり食生活推進協議会】	減塩に取り組むことや野菜を摂取することの大切さを啓発し、食を知る・つくる・楽しむ体験を実施します。また、講話と調理実習を通じて地場産品へ触れる機会を提供します。
生活習慣病予防教室 【下田市健康づくり食生活推進協議会】	減塩への理解を深め、主食・主菜・副菜を揃えた食事バランスの重要性や栄養成分表の見方について講話と調理実習を通じて啓発します。
むし歯予防教室 【市民保健課】	歯周病やジュースに含まれる砂糖含有量、喫煙について講話とブラッシング指導を行います。
高校生による 給食コンテスト 【賀茂農林事務所】	高校生が地場産品を利用した和の給食の考案をし、学校給食へ地場産品の導入を促進します。
青年期・壮年期 (20～44歳)	仕事や家庭、子育てなど生活が大きく変わり、他の年代と比べて朝食欠食など食への課題が多い時期です。自分自身の健康と向き合うだけでなく、家族の健康や生活習慣病予防のために適正な体重の維持、食事のバランスや薄味に心がけることが大切です。また、子育てをしている保護者は子どもに食へ興味・関心を持たせる体験を与えることが大切です。

第4章 ライフステージ別の食育の視点と取り組み

中年期 (45～64歳)	生活習慣や食習慣が乱れがちです。将来の健康のため、生活習慣病発症予防・重症化予防に重点を置いて健康管理をすることが大切です。
特定健診・特定保健指導 【市民保健課】	健診会場にて減塩や生活習慣病について情報提供をします。また、特定健診の結果から、メタボリックシンドロームのリスクが高いと判断された方へ対して結果説明会を実施します。管理栄養士や保健師等の専門職が食事・運動指導を行います。
生活習慣病予防のための運動・栄養教室 【市民保健課】	管理栄養士、保健師、健康運動指導士等による専門職がアプローチをかけ、食事の改善や運動習慣の定着に向けて指導します。
生活習慣病の重症化予防事業 【市民保健課】 ※賀茂地域共同	特定健診の結果より、生活習慣病の重症化の疑いがある方へ対して結果説明会を実施します。管理栄養士や保健師等の専門職が食事・運動指導を行います。
ヘルスマイト研修 【下田市健康づくり食生活推進協議会・市民保健課】	地域へ食育を広める担い手として、食育計画の重点課題に基づいて研修を実施し、地域で食育を推進します。
高齢期 (65歳以上)	退職等により、生活スタイルが大きく変化する時期です。加齢に伴う身体機能の低下が進み、心身ともに健康問題の個人差が大きくなる時期です。低栄養予防に心がけ、筋肉量や口腔機能を維持し、自分に合った食事を選択することが重要です。また、社会参加を通じてより良い生活を送るように心がけることが大切です。
介護予防教室 【市民保健課・下田市健康づくり食生活推進協議会】	各種講座を年に3～4か所の高齢者のサロン、通いの場で実施し、今後5年間で市内全域に実施します。低栄養やフレイル予防及び高血圧や重症化予防として減塩の意識を高める指導を行います。