











空欄に食育の取組ポイントを書き込んで、あなただけの取組ポイントを完成させよう!



分野 ライフステージ	体の財産づくり	心の財産づくり	家庭の財産づくり	故郷の財産づくり		
乳幼児期 (0～5歳) 食の基礎ができる 	<ul style="list-style-type: none"> ● 生活リズムを整え、望ましい食習慣を身につける ● 米を中心に魚や野菜を組み合わせる日本型食生活を実践する ● 食事バランスガイド等を活用し、望ましい食習慣を実践する ● 体調に対応した食生活を送る 	<ul style="list-style-type: none"> ● 心をこめて挨拶する ● 挨拶の意味を考える ● 共食を通じて他者との協調や尊重の念を抱く ● 感謝の気持ちを行動で示せる ● 食のありがたさ、大切さを次世代へ伝える ● 食への満足感を高める 	<ul style="list-style-type: none"> ● 食事を楽しむ ● 食事マナーを身につける ● 調理等の手伝いをする ● 調理技術を身につける ● 年齢や健康状態に応じた調理の工夫をする ● 知識・技術・経験を次世代へ伝える ● 楽しい食卓を演出する ● 次世代へ礼節や社会性を身につけさせる 	<ul style="list-style-type: none"> ● 農林水産業体験を楽しむ ● 下関の食文化を知る ● 下関の自然や産業への理解を深める ● 食文化への理解を深める ● 食の安心安全を意識し、地産地消を実践する ● 食文化を継承し、次世代へ伝える 		
学童期 (6～12歳) 経験や学習を積み、食の力を高める 						
思春期 (13～19歳) 望ましい生活習慣を定着させる 						
青年期 (20～39歳) 食を健康管理につなげ次世代を育成する 						
壮年期 (40～64歳) 食を振り返り、生活習慣病を予防する 						
高齢期 (65歳以上) 充実した食を営み、食文化の伝承の担い手となる 