

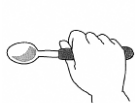
養父市 ライフステージ別食育行動目標

養父市食育推進計画の3本柱

令和4年3月14日策定

1. 正しい食習慣 2. 子どもの実践力の向上と食育活動 3. 食と農

ライフステージ	年齢	行動目標	推奨行動	
			家庭	市・関係団体
妊娠期	-	<ul style="list-style-type: none"> ★適切な体重増加を目指す。 <ul style="list-style-type: none"> □ 「主食」「主菜」「副菜」の揃ったバランスのよい食事を心がける。 □ 無理なくからだを動かす。 	<ul style="list-style-type: none"> ・毎日、同じ時間に体重を測る。 ・食事は薄味を心がける。 ・疲労やストレスをためない。 ・禁煙、禁酒に努める。受動喫煙防止のため、家族や周囲の人々も協力する。 	<ul style="list-style-type: none"> ・妊娠期に必要な栄養や1日に必要な食事量について指導、支援する。 ・妊娠期における体重増加量について指導する。
乳児期	0歳5～6か月	<ul style="list-style-type: none"> ★離乳食が始まり、食べ物の舌触りや味に慣れる。 <ul style="list-style-type: none"> □ 食事の姿勢(※)を保持する。 ※首が座り、5秒以上椅子に座る。 □ 食べ物に興味を示す。 □ ボタージュ状～ヨーグルト状の食べ物を、口を閉じて飲み込む。 	<ul style="list-style-type: none"> 【保護者】 ・スプーンを使用して水分補給をさせ、スプーンが口に入ることに慣れさせる。 ・離乳食を開始する。 ・月齢や摂食機能に適した硬さ、内容の食事を準備する。(硬さの目安：ボタージュ状～ヨーグルト状) ・正しい姿勢(座位)で食べさせる。 ・食事に集中できる環境を整える。 	<ul style="list-style-type: none"> ・離乳食の進め方について指導する。 ・食物アレルギーについて情報提供を行う。 ・給食内容(量や食材の内容、形態など)を調整する。
	0歳7～8か月	<ul style="list-style-type: none"> ★離乳中期にステップアップし、食べる力が発達する。 <ul style="list-style-type: none"> □ 1日2回の食事のリズムを持つ。 □ 豆腐くらいの硬さの食べ物を、舌と上あごでつぶして食べる。 	<ul style="list-style-type: none"> 【保護者】 ・月齢や摂食機能に適した硬さ、内容の食事を準備する。(硬さの目安：豆腐くらい) ・離乳食を進め、食べられる食材の幅を広げる。 ・正しい姿勢(座位)で食べさせる。 ・食事に集中できる環境を整える。 	<ul style="list-style-type: none"> ・離乳食の進め方について指導する。 ・食物アレルギーについて情報提供を行う。 ・給食内容(量や食材の内容、形態など)を調整する。
	0歳9～11か月	<ul style="list-style-type: none"> ★離乳後期にステップアップし、食べる力が発達する。 <ul style="list-style-type: none"> □ 1日3回の食事のリズムを持つ。 □ パナナくらいの硬さの食べ物を、歯茎でつぶしながら食べる。 ★食事を楽しみにし、意欲的に食べる。 <ul style="list-style-type: none"> □ 食べ物を手でつかんで、食べようとする。 □ 体を動かして遊び、お腹がすく。 	<ul style="list-style-type: none"> 【保護者】 ・月齢や摂食機能に適した硬さ、内容の食事を準備する。(硬さの目安：バナナくらい) ・離乳食を進め、食べられる食材の幅を広げる。 ・手づかみ食べをさせる。 ・正しい姿勢(座位)で食べさせる。 ・食事に集中できる環境を整える。 ・家族そろって食卓を囲む日を設ける。 ・体を使ってたくさん遊ばせる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・離乳食の進め方について指導する。 ・適切な食事量や栄養バランス、食物アレルギー等について情報提供を行う。 ・給食内容(量や食材の内容、形態など)を調整する。
幼児期	1歳	<ul style="list-style-type: none"> ★離乳食が完了し、幼児食へ移行する。 <ul style="list-style-type: none"> □ 肉団子くらいの硬さの食べ物を、歯茎や奥歯で噛んで食べる。 □ 1日3食+おやつをしっかり食べ、母乳やミルクの哺乳量が少なくなる。 ★支援を受けながら、自分で食べようとする。 <ul style="list-style-type: none"> □ 前歯で一口量をかき取る。 □ スプーンに興味を示し、自分で持とうとする。 □ スプーンを手掌回内握り(図1-①)で持つ。 □ コップを両手で持って飲水する。 	<ul style="list-style-type: none"> 【保護者】 ・月齢や摂食機能に適した硬さ、内容の食事を準備する。(硬さの目安：肉団子くらい) ・こどもの成長や発達に必要な食事量を知る。 ・1日3回の食事とおやつを規則正しく、適切な量を与える。 ・食事摂取量に応じて、母乳やミルクの量を調整する。 ・起床、就寝時刻を決めて規則正しい生活を送らせる。 ・体を使ってたくさん遊ばせる。 ・手づかみ食べと並行して、スプーンを持つ機会を設ける。 ・食事に集中できる環境を整え、自分で食べることを支援する。 ・家族そろって食卓を囲む日を設け、楽しく食事をします。 	<ul style="list-style-type: none"> ・離乳食の進め方について指導する。 ・適切な食事量や栄養バランス、食物アレルギー等について情報提供を行う。 ・給食内容(量や食材の内容、形態など)を調整する。
	2歳	<ul style="list-style-type: none"> ★支援を受けながら、自分で食事をします。 <ul style="list-style-type: none"> □ スプーンを手指回内握り(図1-②)で持つ。 □ 食器に手を添えて食べる。 □ 適切な一口量がわかる。 □ 一食全てを自分の力で食べる。 ★好き嫌いせず、何でも食べる。 <ul style="list-style-type: none"> □ 野菜の多いおかずを食べる。 □ 苦手なものでも少量ずつ食べてみようとする。 	<ul style="list-style-type: none"> 【保護者】 ・こどもの成長や発達に必要な食事量を知る。 ・1日3回の食事とおやつを規則正しく、適切な量を与える。 ・食事に様々な食材や調理法を取り入れる。 ・起床、就寝時刻を決めて規則正しい生活を送らせる。 ・体を使ってたくさん遊ばせる。 ・スプーンを使用して食事をさせる。 ・苦手なものでも少量ずつ食べられるように励みます。 ・家族そろって食卓を囲む日を設け、楽しく食事をします。 	<ul style="list-style-type: none"> ・給食に様々な食材や調理法を取り入れる。 ・適切な食事量や栄養バランス、食物アレルギー等について情報提供を行う。 ・食事のマナーを伝える。
	3歳	<ul style="list-style-type: none"> ★食事動作が自立し、食事を楽しむ。 <ul style="list-style-type: none"> □ スプーンを静的三指握り(図1-③)で持つ。 □ 自分のペースで食事ができ、自分の食べられる量がわかる。 □ 家族や友達など、親しい人と一緒に食事をしようとする。 ★食事前後に清潔にすることを知り、実践する。 <ul style="list-style-type: none"> □ 自分の身の回りの清潔を保つ行為(※)をする。 ※おしぼりの準備・片付け、食器の後片付け、うがい等 	<ul style="list-style-type: none"> 【保護者】 ・こどもの成長や発達に必要な食事量を知る。 ・1日3回の食事とおやつを規則正しく、適切な量を与える。 ・食事に様々な食材や調理法を取り入れる。 ・こどもに合った食器、食具を使用して食事をさせる。 ・苦手なものでも少量ずつ食べられるように励みます。 ・家族そろって食卓を囲む日を設け、楽しく食事をします。 	<ul style="list-style-type: none"> ・給食に様々な食材や調理法を取り入れる。 ・適切な食事量や栄養バランス、食物アレルギー等について情報提供を行う。 ・食事のマナーを伝える。 ・給食時間など、友達や親しい人と共食の機会が持てるよう配慮する。
4歳	<ul style="list-style-type: none"> ★スプーンから箸へスムーズに移行する。 <ul style="list-style-type: none"> □ スプーンを動的三指握り(図1-④)で持つ。 □ スプーンですくう量を調節する。 □ 箸を持ち始める。 ★支援を受けながら、基本的な食習慣やマナーを身につける。 <ul style="list-style-type: none"> □ 手洗いや食器の挨拶をする。 □ よく噛んで食べる。 □ 会話に夢中になりすぎず、食事を味わう。 □ 仕上げ磨きは必要だが、自分で歯みがきをしようとする。 	<ul style="list-style-type: none"> 【保護者】 ・こどもの成長や発達に必要な食事量を知る。 ・1日3回の食事とおやつを規則正しく、適切な量を与える。 ・食事に様々な食材や調理法を取り入れる。 ・こどもに合った食器、食具を使用して食事をさせる。 ・スプーンや箸、食器の正しい持ち方、使い方について伝える。 ・家族そろって食卓を囲む日を設け、楽しく食事をします。 ・食事の配膳、後片付けの手伝いをさせる。 ・歯みがきの仕方を教えていく。必要に応じて仕上げ磨きをする。 	<ul style="list-style-type: none"> ・給食に様々な食材や調理法を取り入れる。 ・噛む力を育てる献立(かみかみおやつなど)を取り入れる。 ・適切な食事量や栄養バランス、食物アレルギー等について情報提供を行う。 ・スプーンや箸、食器の正しい持ち方、使い方について伝える。 ・給食時間など、友達や親しい人と共食の機会が持てるよう配慮する。 	
5歳	<ul style="list-style-type: none"> ★基本的な食習慣やマナーが身につく。 <ul style="list-style-type: none"> □ 手洗いや食器の挨拶をする。 □ 箸を正しく持って食べる(図1-⑤)。 □ よく噛んで食べる。 □ 自分で自分で歯磨きをする。 ★自分で食事の準備・後片付けをし、学校給食に向けて準備を行う。 <ul style="list-style-type: none"> □ お玉、しゃもじを正しく使う。 □ 家族分の食事の盛り付け、配膳、後片付けを手伝う。 □ 一定時間内で食事を味わい、楽しむ。 	<ul style="list-style-type: none"> 【保護者】 ・こどもの成長や発達に必要な食事量を知る。 ・1日3回の食事とおやつを規則正しく、適切な量を与える。 ・食事に様々な食材や調理法を取り入れる。 ・こどもに合った食器、食具を使用して食事をさせる。 ・箸、食器の正しい持ち方、使い方について伝える。 ・家族そろって食卓を囲む日を設け、楽しく食事をします。 ・食事の盛り付けの手伝いをさせる。 ・きちんと歯みがきができているか、確認する。 	<ul style="list-style-type: none"> ・給食に様々な食材や調理法を取り入れる。 ・噛む力を育てる献立(かみかみおやつなど)を取り入れる。 ・適切な食事量や栄養バランス、食物アレルギー等について情報提供を行う。 ・箸、食器の正しい持ち方、使い方について伝える。 ・給食時間など、友達や親しい人と共食の機会が持てるよう配慮する。 ・学校給食についての講話や当番体験の場を提供する。 ・調理体験を取り入れた食育を行い、家庭でのお手伝いに繋げる。 ・畑や海で獲れる食材について伝える。 	



① 手掌回内握り
1歳～1歳6か月



② 手指回内握り
2～3歳



③ 静的三指握り
3歳6か月～4歳



④ 動的三指握り
4歳6か月～6歳



⑤ 箸の持ち方

図1 食具の持ち方

出典：立石知子、中島そのみ「『箸手』が『できる』にかわる！発達が気になる子の生活動作の教え方」、中央法規出版、2013、p.18 図表を一部修正

ライフ ステージ	年齢	行動目標	推奨行動	
			家庭	市・関係団体
学童期	小学1年	<ul style="list-style-type: none"> ★学校給食に慣れる。 ★食事のマナーを身に付ける。 <ul style="list-style-type: none"> □ 手洗いや食事の挨拶をする。 □ 箸を正しく使う。 □ みかん、オレンジの皮をむく。 □ 食べものの名前を知る。 □ 成長に必要な量を残さず食べる。 □ 三角食べをする。 □ 仲良く食べる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・清潔な箸とランチョンマットを毎日持参する。 ・おにぎりを握る。 ・みかん、オレンジの皮をむく。 ・食事作りの手伝いをする。 ・自分の食器を片付ける。 	<ul style="list-style-type: none"> ・箸、食器の正しい持ち方、使い方について伝える。(おはし名人) ・三角食べが実践できるよう支援する。 ・食育体験を通じて食べ物や食事マナーについて指導する。
	小学2年	<ul style="list-style-type: none"> ★旬の食べ物・地域の食べ物を知る。 □ 給食の食材がわかる。 □ 食品の加工による変化がわかる。 ★朝食をバランスよく食べる。 □ バランスのよい食事の内容がわかる。 □ 不足している場合は、果物や乳製品を自分で足す。 	<ul style="list-style-type: none"> ・スーパー等で買い物する時に野菜、果物や魚等を見て旬について話をする。 ・米を洗って、炊飯する。 ・卵焼きを家族と一緒に作る。 ・おにぎらずを作る。 	<ul style="list-style-type: none"> ・「主食」「主菜」「副菜」の揃ったバランスのよい食事について指導する。 ・豆腐づくりの基本を伝える。 ・調理実習や授業を通じて家庭でおにぎらずを作ることができるよう支援する。
	小学3年	<ul style="list-style-type: none"> ★ゆでる、炒めるなど簡単な調理を行う。 □ 調理器具(包丁・ガス等)を正しく使う。 ★災害時に自分の食事を確保する。 □ 避難時に持ち出す食品を考える。 	<ul style="list-style-type: none"> ・簡単な調理(※)を実践する。 ※出汁、ゆで卵、野菜炒め、和え物、カレー、簡単なおせちの一品 ・包丁を正しく使い、調理に合わせた切り方(※)を行う。 ※キャベツの手切り、柿の皮むき、りんごの飾り切り ・「おうちでつくろう学校給食」(※1)を視聴し、家族と一緒に作る。 ・非常持出袋を準備する。 ・朝食を準備する。 	<ul style="list-style-type: none"> ・五大栄養素について内容や働きについて指導する。 ・1食分の食事内容や量を伝える。 ・行事食について伝える。 ・調理員訪問を行う。 ・防災給食を実施する。
	小学4年			
	小学5年			
	小学6年			
思春期	中学1年	<ul style="list-style-type: none"> ★基本的な調理を行う。 □ 豚汁を作る。 □ 青菜の胡麻和えを作る。 □ 生肉を使用して豚の生姜焼き、ハンバーグ等を作る。 □ イワシの手開きをする。 □ 生魚を使用してムニエル、蒲焼き等を作る。 	<ul style="list-style-type: none"> ・調理実習メニューを家族に作る。 ・手作り弁当の日にお弁当を作る。 	<ul style="list-style-type: none"> ・五大栄養素と6つの基礎食品群について指導する。 ・食事摂取基準について指導する。 ・1食分の献立作成ができるよう指導、支援する。 ・朝食の役割について指導する。 ・調理実習(野菜の調理、肉料理、魚料理)を行う。
	中学2年	<ul style="list-style-type: none"> ★防災食を知り、活用する。 □ 災害時を想定した食料備蓄の必要性を理解する。 □ 防災食を1品以上作る。 ★伝統料理を知り、食事に取り入れる。 □ おせち料理を1品以上作る。 □ 天然だしをとってはちぶせ鍋を作る。 ★地産地消を推奨する。 □ 魚の朝倉山椒焼きを作る。 □ やっぶメニューを1品以上作る。 ★環境・食糧問題について学び、行動する。 □ 食品の自給率、廃棄問題などを考え、身近な問題として理解する。 	<ul style="list-style-type: none"> ・おせち料理の準備を手伝う。 ・防災食を作る。 ・手作り弁当の日にお弁当を作る。 	<ul style="list-style-type: none"> ・伝統料理、郷土料理について指導する。 ・ビニール袋でクッキング、おせち料理、やっぶメニュー(※2)の調理実習を行う。
	中学3年		<ul style="list-style-type: none"> ・勝負めし(※)を取り入れた朝食を作る。 ※部活の大会や試験前に応じた食事 ・手作り弁当の日にお弁当を作る。 	<ul style="list-style-type: none"> ・目的に応じた食事(勝負めし等)について指導、支援する。 ・勝負めしやお弁当の調理実習を実施する。
高校生 青年期	16~39歳	<ul style="list-style-type: none"> ★1食分の献立を調理して食べる。 □ 「主食」「主菜」「副菜」を揃える。 □ 旬の食材を取り入れる。 □ 減塩に気をつけて調理する。 ★栄養バランスに配慮したお弁当を自分で作る、または選ぶ。 □ 「主食」「主菜」「副菜」を意識して詰める、または摂取する。 ★適正体重を維持する。 □ 自身のBMIを計算する。 □ 定期的に体重測定を行う。 ★生活習慣病について知り、自身の生活を見直す。 □ 減塩を意識して食べる。 □ よく噛んで食べる。 ★災害時の備えを行う。 □ ローリングストックまたは必要最低限の備蓄を行う。 ★家族の健康について考える。 □ 年代や身体の状態にあった調理を行う。 	<ul style="list-style-type: none"> ・食事の挨拶を行う。 ・朝食を自分で用意し、食べる。 ・「主食」「主菜」「副菜」を組み合わせた食事を1日2回以上、ほぼ毎日食べる。 ・野菜を1日350gを目標に食べる。 ・薄味を心がける。 ・ゆっくりよく噛んで食べる。 ・毎日家族や友人と楽しく食事をする。 ・買い物時に生産地や食品表示を確認し、購入する。 ・行事食や地元の料理を知り、食べる。 ・地域の行事やイベントに参加する。 ・家庭で災害時に持ち出せる食料品を日頃から備蓄し、確認する。 ・感染防止を目的とした正しい手洗いを習慣的に行う。 【65歳以上】 ・1日のいずれかで肉または魚の動物性たんぱく質を食べる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・健康教室や食育、料理教室を開催する。 ・食に関する情報提供、普及啓発を行う。 ・生活習慣病予防のための食生活について個々への指導、支援を行う。 ・朝食摂取について推進する。 ・フレイル予防を目的とした食事や栄養について普及啓発する。 ・災害に備えた備蓄やローリングストック方法などについて普及啓発する。 ・食育活動を行う団体への支援を行う。 ・食育指導者のための研修会を開催する。 ・行事食や郷土料理を伝える団体や個人への支援を行う。 ・農業従事者の育成と支援、農業における知識や技術の普及啓発を行う。 ・市内特産農作物の推進や販売促進を行う。 ・特産物の情報を発信する。
	壮年期	40~64歳		
高齢期	65歳以上	<ul style="list-style-type: none"> ★フレイルを知り、食事や運動から予防に努める。 □ 自身のBMIを計算する。 □ 食品摂取多様性スコア(※3)を用いて自身の摂取頻度状況を把握し、不足した食品を補充する。 ★若い世代へ食文化を継承する。 □ 家庭の味を家族や友人に伝える。 □ 田や畑づくりを通じ、食べ物の恩恵を次世代へ伝承する。 □ 和食伝統文化を次世代に伝承する。 		

注釈

※1 おうちでつくろう学校給食:学校給食のメニューの中から自慢の一品や季節のメニュー、郷土料理などのレシピを紹介する番組。ケーブルテレビやYouTubeで公開されている。

※2 やっぶメニュー:養父市の特産物を使った給食メニュー

※3 食品摂取多様性スコア:フレイル予防に必要な食品10品目の摂取頻度を評価する指標



養父市ホームページ

「おうちでつくろう学校給食」