



10月は大田区食育月間

体の健康と豊かな心を育む

「食」のちから

食事は健康に生きる上での基本です。楽しく食べる、おいしく食べることは心の栄養にもなります。心身ともに健康で豊かな生活を送るために食育はとても大切です。

食育って？

さまざまな経験を通じて、食に関する知識と栄養バランスの良い食を選び、健康で良好な食生活を送ることができる力を育むことです。



ライフステージごとの食育ポイント

乳幼児期(0～5歳)

保護者の考えや接し方が大きく影響

食べることの楽しさを知り、生活リズムを作ることが大切です。

- 好きなものを増やし、おいしく食べる
- いろいろなものを、さまざまな調理法で食べる経験を増やす

保育園では

園庭に野菜の苗や種を植え、園児たちは食べられることを楽しみに育てています。



学童期(6～11歳)

基本的な食習慣を身に付けることが大切

食に関する知識が養われ、生活習慣が固まる重要な時期です。

- 1日3食を心がけ、朝食はしっかり食べる
- 好きなものを好きなだけ食べるなど、偏食に注意する

児童館では

種から育てた野菜を自分の手で収穫し、野菜を育てる喜びを味わいます。



思春期(12～17歳)

体の成長が著しい時期は自分らしい食生活を行う

食に関する知識や経験を深め、自らの判断で健康な食生活を送るようにしましょう。

- 食事は主食・主菜・副菜をそろえる
- カルシウムを十分にとる

中学校では

「生きた教材」ともいわれる学校給食から、望ましい食習慣と食に関する実践力が身に付けられます。



青年・中年期・老年期(18～64歳)

健全な食生活を実践し次世代へ伝える

働き盛りは生活習慣の乱れによる不規則な食生活に気を付けましょう。また自分だけでなく、家族の健康を考えることも大切です。

- 脂質や食塩のとりすぎに注意する
- ビタミン・ミネラルの多い野菜を十分にとる
- 家庭における子どもの「食育」を実践する

高齢期(65歳以上)

自分に合った望ましい食習慣への見直し

体力を維持し、活動的に過ごすためには食生活がとても大切です。

- 肉や魚、たまご、大豆製品などでたんぱく質を意識してとる
- 1日3食とり、食事量が減らないように心がける