

## 5. 計画のめざす市民の姿

本市では、「金沢の市民一人ひとりが心身ともに健康で、生涯にわたって生き生きと暮らすことができるとともに、金沢の食を知り、実践し、継承していく人がはぐくまれること」を望ましい姿としてめざしています。

健全な心身の成長と豊かな人間形成を図るために、各ライフステージに応じて、次に示す望ましい姿の実現をめざし食育を展開します。

### ○ 妊娠期（胎児）

- ・ 子供が健やかに生まれ、育つために、規則正しい食生活を実践し、必要な栄養や適正な食事を摂ることができる

### ○ 乳児期

- ・ 離乳食を通して、さまざまな食材の味・におい・形・食感等を体験し、食べ物への興味や自分で食べようとする意欲を持つ

### ○ 幼児期（保育所・認定こども園、幼稚園等児童）

- ・ 「早寝・早起き・朝ごはん」といった生活の基本リズムを身につけ、楽しんで食事をする
- ・ 家族や友達と一緒に食べる楽しさを知る
- ・ よく噛むことの大切さを知る
- ・ 様々な食べ物への興味や関心を持ち、家族との話題につなげる
- ・ 食材や食に関する人達への感謝の気持ちを持つ

### ○ 学童期（小学生）

- ・ 一日3回の食事を規則正しく摂ることができる
- ・ 栄養のバランスを考え、適正な量の食事を摂ることができる
- ・ ゆっくりよく噛んで食べることができる
- ・ 家族や友達と一緒に楽しく食事ができる
- ・ 食事が心身の健康に大切であることを理解する
- ・ 自然や地域と食べ物との関わりに関心を持つ

### ○ 思春期（中学生・高校生）

- ・ 食事が身体に及ぼす影響やバランスよく食べることの大切さを理解し、自分の健康状態や将来の健康を考えた望ましい食習慣を身につけることができる
- ・ 成長過程に必要な食事の量と質を理解する
- ・ 一緒に食べる人を気遣い、楽しく食事ができる
- ・ 地域の伝統料理をはじめ金沢の食文化について理解する
- ・ 食品の生産、加工、流通の過程や安全性など、食を取り巻く環境について正しく理解する

## ○青年期（18歳～39歳）

- ・ 生活と食事のリズムを整え、規則正しく一日3回の食事を摂ることができる
- ・ 主食、主菜、副菜を組み合わせた栄養バランスに配慮した食事を摂ることができる
- ・ 生活習慣病の予防や改善のため、日頃から望ましい食生活を実践し、自らの健康を管理できる
- ・ 食の安全や食品衛生に関する知識を持ち、自ら判断することができる
- ・ 家族団らんを心がけ、食べる楽しさを実感する
- ・ 自然や地域と食べ物との関わり、食の大切さを理解し、家族、子供へ伝える
- ・ 金沢の食文化や地域の伝統料理を普段の食生活に取り入れる

## ○壮年期（40歳～64歳）

- ・ 自らの食生活を振り返り、望ましい食習慣の維持・改善に努め、生活習慣病の予防や改善ができる
- ・ 家族や友人と一緒に食事をし、食べる楽しさを実感する
- ・ 家族や友人と食に関する地域行事や農林漁業体験に積極的に参加する
- ・ 食に関する知識や経験を重ね、金沢の食文化や地域の伝統料理を家庭、子供へ伝える

## ○高齢期（65歳以上）

- ・ 自分の健康状態に合わせた規則正しい食生活や食習慣を維持し、生活習慣病の予防や改善及び低栄養を予防する
- ・ 豊かな人生経験とこれまで培ってきた知識を生かし、金沢の食文化や地域の伝統料理を次の世代へ伝える
- ・ 家族や友人など、家庭・地域において一緒に楽しく食事をする機会を持つ