

## 100点

食育は完璧！今の生活スタイルを維持しましょう。

## 80点

今の生活スタイルをもう少し改善すればOKです。

## 60点

食生活の改善はまだまだできるはずです。

## 40点

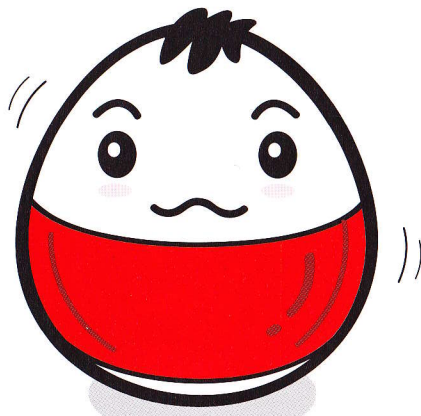
みんなで食育をもう少し学びましょう。

## 20点

いつまでも健康であるため食育に目をむけましょう。

# あなたは何点でしたか？

食育ってあらゆる年代に関わりをもつ大事な  
ことなんだということを知りましょう！



一人ひとりが

- ・食を楽しむこと
- ・リズムある食習慣づくり
- ・バランスの良い日本型食生活の実践

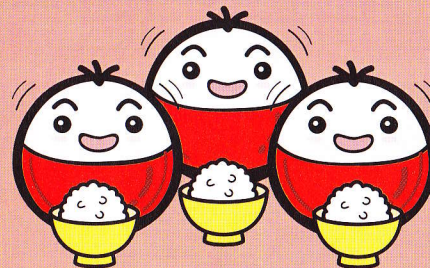
を意識して取り組むことで、ふだんの生活に無理なく食育をすすめます。

その取り組みを、個人に限らず、家庭・地域、団体・事業者等と手をつないですすめることにより、食育は更に身近な社会に根づいたものとなることを目指します。

# 年代別の重点テーマと取り組みの視点

## 乳幼児期 [0～5才]

みんな元気に“楽しく”食べるあいづっこ



取り組みの視点

☆リズムある食習慣

☆五感をつかって食べる

(視覚・聴覚・嗅覚・味覚・触覚)

☆家族や仲間と一緒に食べる

楽しさを育てる

☆親世代の学び

## 学齢期 [6～]

朝食を“しっかり”食べる



取り組みの視点

☆早寝・早起き・朝

☆バランスの良い日

活の実践

☆家庭・地域での体験

子どもたちに  
食べる喜びを伝えたい。