

号外編

Let's 食育

ライフステージに応じた食育 乳幼児期編 ～食の情報発信と連携～

〈それぞれのライフステージで大切にしたい食育の取組〉

第四次かごしま市食育推進計画では、ライフステージ別に市民の取組を紹介しています。



食育推進キャラクター
でんこん丸

青年期

- ・毎日朝食をとる習慣を身に付けましょう
- ・正しい情報を選択できる力を身に付けましょう

壮年期

- ・栄養バランスに配慮した食事を心がけましょう
- ・行事食や郷土料理を、積極的に取り入れるようにしましょう

高齢期

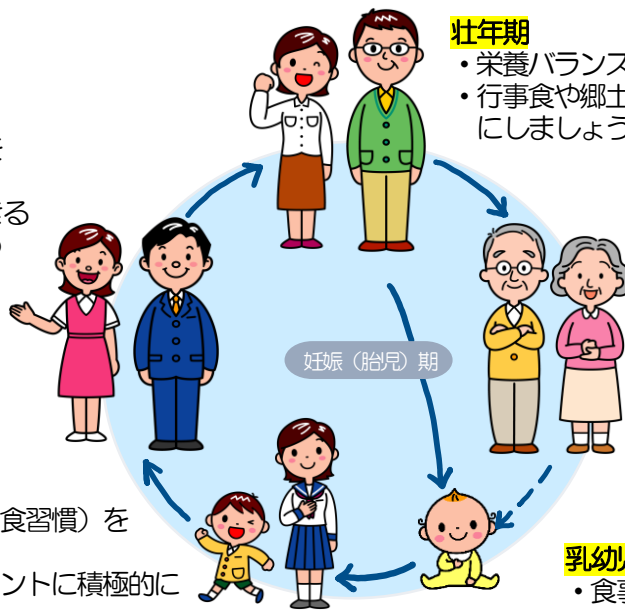
- ・1日3食しっかり食べ、適正体重を維持しましょう
- ・誰かと一緒に食事を楽しみましょう
- ・地域とのつながりを保ちましょう

学童・思春期

- ・規則正しい生活習慣（食習慣）を身に付けましょう
- ・食に関する体験やイベントに積極的に参加しましょう

乳幼児期

- ・食事を楽しみながら、正しい食習慣を身に付けましょう



〈乳幼児期の食育〉

- ・食事のリズムがもてる
- ・食事を味わって食べる
- ・一緒に食べたい人がいる
- ・食事づくりや準備に関わる
- ・食生活や健康に主体的に関わる

第四次かごしま食育推進計画の目標

食育に関心を持っている人の割合の増加

18歳以上（現状）72.2% →（目標）90%以上

中学生から18歳未満（現状）60.4% →（目標）90%以上

【お知らせ】 インスタグラムで食育に関する情報発信を行っています！

健康づくりのヒントやイベント情報を発信するアカウントです！ぜひフォローをお願いします！

食育の分野では、食育コラムやレシピ、食育教室や料理教室の開催案内を行っています☆

☑まずは二次元コードまたは、URLからチェックしてみてください！

【URL】 https://www.instagram.com/kagoshima_kenko/



KAGOSHIMA_KENKO

☆アカウント名：鹿児島市健康づくり情報 | 健康に関する情報発信中！ ☆ユーザー名：kagoshima_kenko

