

号外編

Let's 食育

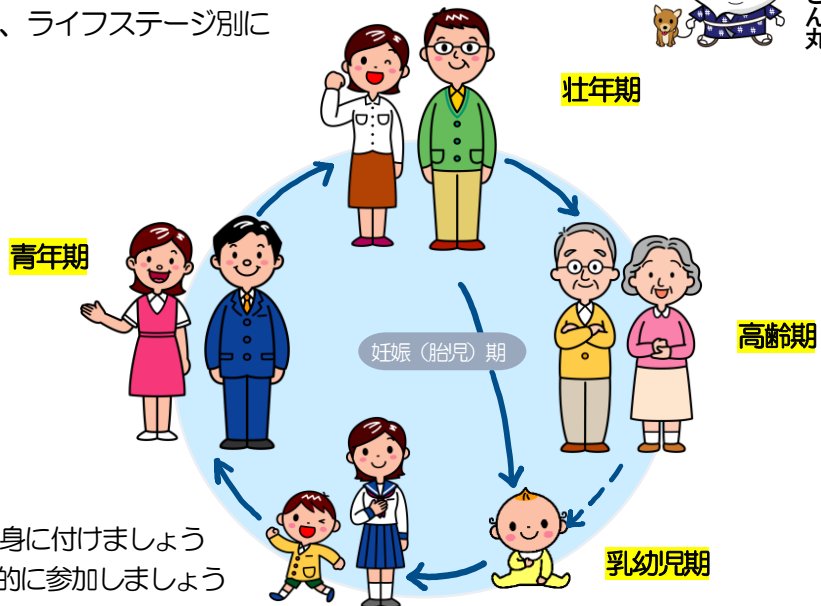
ライフステージに応じた食育 思春期編(中学生) ～食の情報発信と連携～

〈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
でん丸



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

〈思春期の食育〉

◇生活リズムを整え、規則正しい食習慣を身に付けましょう

食事 - **運動** - **睡眠**

◇肥満や過度のやせ嗜好には注意しましょう

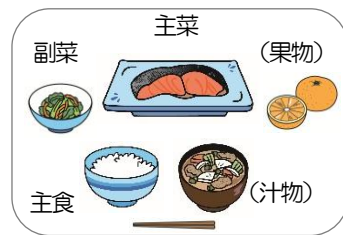
男性(活動量:ふつう) 2,600kcal (多い) 2,900kcal

女性(活動量:ふつう) 2,400kcal (多い) 2,700kcal

◇家族や友達ととる食事の楽しさを覚えましょう

◇自分の食べきれる量を覚え、選択するようにしましょう

◇鹿児島の食文化に関心をもちましょう



食品表示を確認!



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

