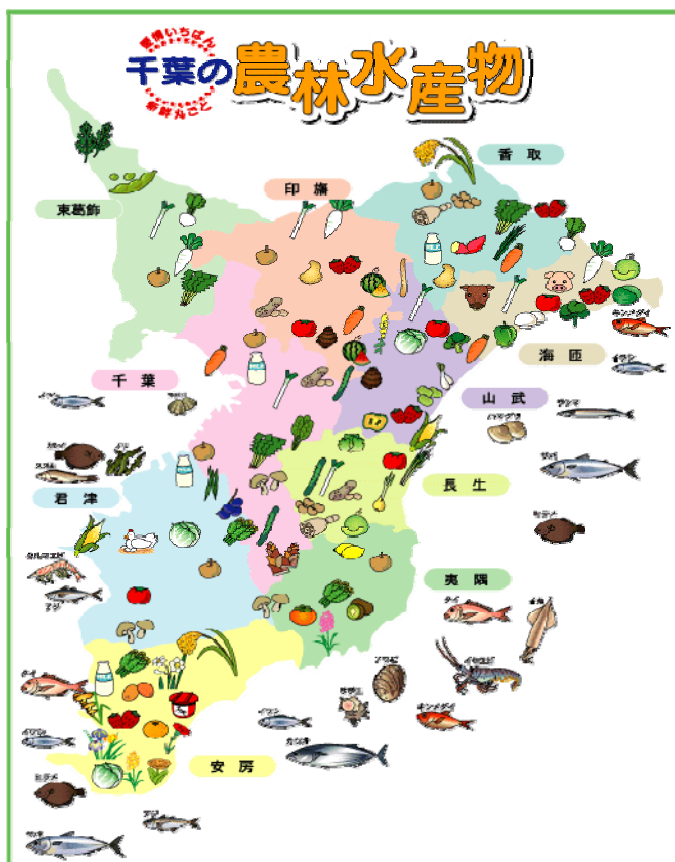


ライフステージ別の食育のポイント

区 分	食育との関わり	食育の重点テーマ
乳幼児期 (育つ) (0～5歳) おおよそ小学校 入学前まで	心身の健康づくりの基礎がつけられる重要な時期です。 保護者が食事の担い手です。	《授乳期：離乳期》 安心と安らぎの中で食べる意欲の基礎を作ろう。 《幼児期》 食べる意欲を大切に、食の体験を広げよう。
学 童 期 (学ぶ) (6～11歳頃) おおよそ小学生	生活習慣(生活リズム)などが形成される時期です。 食事は保護者に依存しています。	成長する喜びを実感し、必要な基本的な食習慣を身につけよう。 食の体験を深め食の世界を広めよう。
思 春 期 (大人になる) (12～17歳頃) おおよそ 中学生・高校生	子どもから大人に移行する時期です。食事の保護者への依存は少なくなります。 不規則な食生活で、それまでに形成された生活習慣が乱れないよう配慮が必要です。	成長する喜びを実感し、身についた基本的な生活習慣・食習慣を維持しよう。 自分にあった自分らしい食生活を実現しよう。
青 年 期 (心身ともに 整う) (18～29歳) おおよそ 20歳代	心身の発達が終了し、心身ともに大人として整う時期です。 習得した知識をいかし、生活に合わせた食生活や健康の管理を自らの判断で担います。また、家庭における子どもへの食育の重要性を自覚し取り組むことが必要です。	完成した身体を大切に維持し、食についての正しい知識と判断力を確かなものとし、自分の健康をつくり守ろう。 家庭では、子どもの食育を担おう。
壮 年 期 (活動する) (30～49歳)	社会的には主軸となって働く一方、子育てなど極めて活動的で、充実した時期です。 身体機能は、ゆるやかに衰退の過程に入ります。 自分の食育は自分で担い、家庭では、次世代の子どもの食育に積極的に取り組み食文化の担い手になることが必要です。	自分にあった望ましい食生活を実現し、家庭における子どもの食育を実践し、食文化の担い手になろう。
中 年 期 (熟す) (50～69歳)	成熟を迎えるとともに新しい生活に向けた転換の時期です。身体機能は、さらに衰退の過程に入り、各種適応力の低下もみられます。 自分の食育は自分で担い、また、次世代の子どもの食育を支援する役割を担うことが必要です。	体の変化に応じた自分にとって望ましい食習慣を確立し維持し、次のライフステージを快適に過ごすための準備をしよう。 自分の食育は自分で担い、次世代の子どもの食育を積極的に支援しよう。食文化の積極的な担い手になろう。
高 齢 期 (稔る・誇る) (70歳以上)	人生の完成期で、豊かな収穫を得る時期です。 一方心身ともに個人差が大きくなります。 生活を楽しみ、生きがいのある生活を送るためには日常生活の機能維持や人との関わりが大切です。	自分にあった望ましい食習慣に見直し、自分らしい食習慣を再度確立し維持しよう。 健やかに高齢期を迎えた方は、その適切な食習慣を維持しよう。 子どもの食育をできる範囲で支援し食文化を伝えよう。

ちばの主要な農林水産物

千葉地域 東葛飾地域	小松菜やホウレンソウなどの野菜栽培が盛ん
海匝地域 香取地域 印旛地域	キャベツやニンジン、スイカなどの野菜栽培、水稲や畜産が盛ん
山武地域 長生地域	水稲のほか、メロンやトマトなどのハウス栽培が盛ん
君津地域	水稲、野菜、畜産がバランスよく生産
夷隅地域	水稲を中心にタケノコなどの生産が盛ん
安房地域	カーネーション、ストックなどの花やイチゴ、ビワの生産のほか、酪農が盛ん



農業産出額：全国第4位
 野菜産出額：全国第1位
 畜産産出額：全国第6位
 水産業：全国第6位(海面漁業生産量)
 (平成17年：生産農業所得統計・農林水産統計)

<p>ちばのいちばん (全国1位の農水産物)</p>	<p>野菜編 ねぎ、だいこん、にんじん えだまめ、ほうれんそう、 さといも など</p>	<p>魚介編 イセエビ、スズキ類 カタクチイワシ</p>

ちばの郷土料理

ちばの郷土料理	太巻き寿司、性学もち(別名：つきぬきもち)、はば雑煮、菜の花のからし和え、落花生みそ、いわし団子のつみれ汁、あじのさんが、あじのたたき(なめろう)、鯨のたれ など
---------	---

