

ライフステージにおける食育の視点

(1) 妊娠期・授乳期

妊娠中の食事は出産や授乳に向けた体づくりの土台になり、産後の健康にも影響を及ぼします。また、産後は出産後の体の回復という面で食事に気を配る必要があります。

赤ちゃんにとっては、お母さんの食事が、お腹にいる間や授乳を通して発育のために大切な役割を果たします。

赤ちゃんを家族に迎えるにあたって、妊婦だけでなく子育てに関わる家族全体で食事を見つめ直し、保護者自身と赤ちゃんの健康について考える欠かせない時期です。

(2) 乳幼児期（概ね0～5歳）

心身ともに一生で最も成長と発育が著しく、味覚や食べる機能の発達、規則正しい生活リズムはこの時期につくられるため、家庭での食事は大きな役割を果たします。例えば、授乳や離乳食、幼児期の様々な食体験は親子のきずなを育み、子どもの健やかな心身の成長を促します。

また、幼稚園や保育所等で同じ年代が集まり楽しく食べる食環境をつくると野菜嫌いを克服する等、食体験は食育において大きな成果をもたらします。

(3) 学童期（概ね6～11歳）

幼児期からの望ましい食習慣や生活習慣をしっかり確立し、家庭の食事や学校給食を通して身体の成長と食事の関係について学び、食に関する知識を広げ、興味や関心を高めていく時期です。

成長に伴い、自分自身で食事を選択したり判断する機会が増え、自分に合った食生活を選ぶ力を育てることが大切になってきます。

家庭での料理づくりや家事の手伝い、家族や友達との共食、作物の栽培など、食を通じたコミュニケーションの体験は豊かな感性を養います。

また、家庭や学校、地域において四季折々の行事や伝統的な食文化などを体験することで、食とそれを取り巻く環境に関心を持ち、食べ物を大切にすることを育むことも大切です。

(4) 思春期（概ね12～18歳）

自分自身の食生活について考えはじめ、食事の選択、判断などの自己裁量により、望ましい生活習慣・食習慣を実践していく時期です。

夜遅くまで勉強をしたり、携帯電話やスマートフォン、ゲームなどに夢中になり、就寝時間が遅くなるなど、生活リズムが乱れやすくなります。また、肥満ややせといった健康に影響を及ぼすような健康課題も見られる時期です。

健康について自ら考え、情報を読み解く力を養い、自分に合った食習慣や健康の管理を実践することが大切です。

(5) 青年期（概ね 19～39 歳）

気力・体力ともに充実した世代で、就職や結婚、出産、子育てなどにより、生活が大きく変化し、ストレスも多く生活リズムが不規則になりやすい時期です。

身体機能は 20 代をピークに衰え始めるため、自分の健康状態を知るとともに、健康を維持増進するための情報を得て、自分に合った食に関する正しい選択や判断する力を身につけることが大切です。

また、次世代を育てる食育の担い手であることを認識して、望ましい生活習慣・食習慣について、自分自身が実践するとともに、子どもたちが実践できるよう育てることも大切です。

(6) 壮年期（概ね 40～64 歳）

働き盛りの世代が健康でいきいきと暮らしていくために、生活習慣病を予防するための生活習慣や食習慣の実践が大切な時期です。

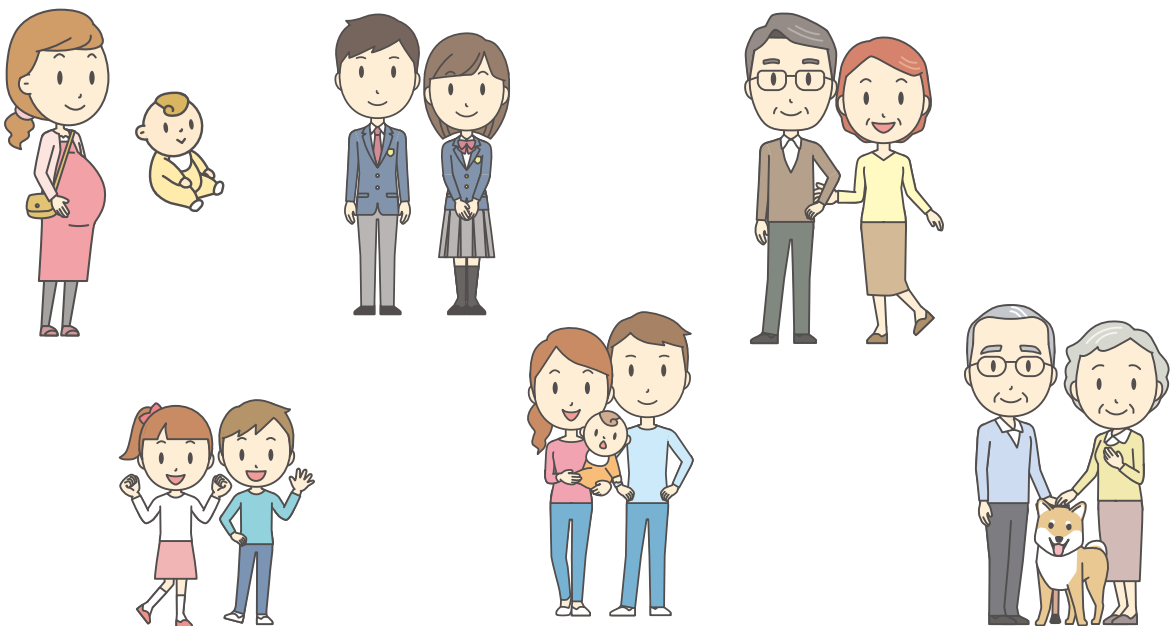
仕事でも家庭でも忙しく、自分の健康に関心を持ちにくい時期でもありますが、身体機能が徐々に衰える次のライフステージを健康に過ごすためにも、望ましい食習慣や生活習慣を確立することが大切です。

また、食に関する豊かな知識や経験を、次世代に伝えていくことも大切です。

(7) 高齢期（概ね 65 歳以上）

健康で長生きするには、規則正しい生活を続けていくことが大切です。そして、家族や友人、地域とのコミュニケーションを通じた豊かな食環境を大切にしたい時期です。

生活習慣が変化する時期で心身ともに個人差が大きく、加齢による身体の変化に合った望ましい食習慣を意識して健康の維持に努めるとともに、食に関する豊富な知識や経験を家族や地域に伝えていくことも大切です。



3 「農」との出会い・ふれあいによる食育の推進

第1章
計画の策定にあたって

第2章
計画の基本方針

第3章
施策の展開

第4章
推進体制と進行管理

資料編

食育を進めていく上で、食を生み出す場としての「農」に関する理解は重要です。「農」とのふれあい、食農教育、地産地消等の推進により、市民の食に関する感謝・理解の促進や生産者と消費者の信頼関係の構築、農業の振興を図ります。

(1) 「農」とのふれあいの促進

体験水田や市民農園における栽培・収穫体験、農業ボランティアの育成などにより、市民の「農」とのふれあいを促進し、「農」に関する理解や食に対する感謝の念を醸成します。

主な取り組み	取り組み内容	所管局
体験水田	市民水田等の体験水田により、市民の「農」や自然とのふれあいを促進（市民水田1か所、田んぼアート1か所）	緑政土木局
	方向性 継続	
市民農園	農家や企業等による市民農園の開設を支援し、市民の「農」とのふれあいを促進（民間開設型市民農園の新規開設数 70区画）	緑政土木局
	方向性 継続	
農業ボランティアの育成	農業ボランティアを育成し、「農」を取り入れた暮らしづくりを推進（累計 581 人）	緑政土木局
	方向性 継続	

関連計画: なごやアグリライフプラン(緑政土木局)

「農業ボランティア」とは

市民に対し育成講座を実施し、修了者はボランティア組織に加入して、市内農業者の支援を展開しています。

体験水田

港区南陽地区において、水田との関わりの中で市民・企業・農業者等が協働で「農」を支え、都市の貴重な水田を保全していく取り組みとして、本市や地元組織が中心となって、市民水田や田んぼアート等を行っています。



田んぼアート



市民水田の稲刈り体験

(2) 食農教育の推進

子どもたちをはじめ、多くの市民を対象にして、食や農業に関する情報の提供や、農業体験などの食農教育を推進することは、食や農業への関心と理解を深めるとともに、自然や生産者に対する感謝の心を育むことに有効であると考えられます。

学校への講師の派遣や、農業公園などでの学習や体験機会の提供により食農教育を推進します。

主な取り組み	取り組み内容	所管局
保育所等における野菜の栽培	保育所等において、苗の植え付け、水やり、野菜の収穫、調理、食事を体験	子ども青少年局
	方向性 継続	
農業公園における体験講座	農業公園において、食や農業に関する学習や体験の機会を提供し、食農教育を推進（68 講座）	緑政土木局
	方向性 継続	
地産地消給食講師派遣事業	学校給食で使用される名古屋産食材を教材とした出前授業やほ場見学を行い、食農教育を推進（32 回）	緑政土木局
	方向性 継続	
幼稚園における食に関する体験活動	食への関心を深めるため、幼稚園において野菜や果物の栽培、収穫した野菜の調理など、食に関する体験活動を実施	教育委員会
	方向性 継続	

関連計画：なごや子ども・子育てわくわくプラン2024(子ども青少年局)
 なごやアグリライフプラン(緑政土木局)
 名古屋市教育振興基本計画(教育委員会)



「食農教育」とは

食農教育とは、食料を生産する農業の大切さや大変さ、魅力などを体験・学習する機会を提供することにより、私たちの生活に欠くことのできない農業の役割や食料の大切さを伝えることです。

「農業公園」とは

農業センター、東谷山フルーツパーク、農業文化園があります。主な体験講座としては 3 農業公園連携による食農講座のほか、農業センターの親子栽培体験教室などの食農体験教室、東谷山フルーツパークの親子ブドウ栽培教室や、農業文化園・戸田川緑地のたんぼの楽校などがあります。



親子栽培体験教室



親子ブドウ栽培教室

幼稚園での野菜や果物の栽培・収穫体験

幼稚園では、様々な野菜や果物を栽培し、生長や実りを楽しみに世話をしています。また、それらを先生や友達と一緒に収穫したり簡単な料理をしたりして食べる体験を積み重ねることで、食べ物に親しみを感じ、興味・関心を持ち、進んで食べようとする気持ちを育てています。



たまねぎの収穫体験



ブルーベリーの収穫体験

(3) 地産地消の推進

地産地消の取り組みは、地域の食や農に関する理解を深め、食べ物や生産者への感謝の気持ちを育むことにつながります。

消費者と生産者の相互理解や信頼関係を深め、交流する場として地産地消イベントの開催や朝市・青空市への支援を行っています。地産地消の内容や意義を様々な機会で情報発信することにより市民への理解を進めます。

また、「なごやさい」をはじめとした名古屋の農産物の知名度向上を図ってきましたが、今後さらに直売や農産加工品など多角経営をめざす生産者への支援にも取り組み、市民が地元農産物に触れる機会を増やすよう努めるとともに、市民が農に触れる貴重な場である都市農業の振興を図ります。

主な取り組み	取り組み内容	所管局
地産地消イベントの開催と朝市・青空市への支援	生産者と消費者の交流や地産地消を普及啓発するためのイベントの開催（7回）や朝市・青空市への支援を実施	緑政土木局
	方向性 継続	
学校給食での地産地消の充実	児童生徒の食物への関心と理解を深めるため、市内産、県内産をはじめとする地元産食材の使用を促進 [小学校] 米：愛知県産 100%、牛乳：愛知県産 100%、 青果：愛知県産 29.8% [スクールランチ] 米：愛知県産 100%、牛乳：愛知県産 100%、 青果：愛知県産 32.1%	教育委員会
	方向性 拡充：使用増加に努める	

関連計画：なごやアグリライフプラン（緑政土木局）
名古屋市教育局振興基本計画（教育委員会）

