

## 5. 計画の目指す市民の姿

本市では、「金沢の市民一人ひとりが心身の健康を確保し、生涯にわたって生き生きと暮らすことができるとともに、金沢の食を語り実践できる金沢人がはぐくまれること」を望ましい姿として目指しています。

健全な心身の成長と豊かな人間形成を図るために、各ライフステージに応じて、次に示す望ましい姿の実現を目指し食育を展開します。

### ○幼児期（保育所・幼稚園児）

- ・ 「早寝・早起き・朝ごはん」といった生活の基本リズムを身に付け、楽しんで食事をする
- ・ 家族や友達と一緒に食べる楽しさを知る
- ・ 様々な食べ物への興味や関心を持つ
- ・ 食材や調理をする人への感謝の気持ちを持つ

### ○学童期（小学生）

- ・ 一日3回の食事を規則正しく摂ることができる
- ・ 栄養のバランスを考え、適切な量の食事を摂ることができる
- ・ 家族や友達と一緒に楽しく食事ができる
- ・ 食事の役割を知り、日常の食事の大切さに気付く
- ・ 自然や地域と食べ物との関わりに関心を持つ

### ○思春期（中学生・高校生）

- ・ 自分の食生活に関心を持ち、食事の役割を理解し、健康によい食習慣について考えることができる
- ・ 食品の栄養的特質や年齢に応じた一日に必要な食品の種類と量を知っている
- ・ 一緒に食べる人を気遣い、楽しく食べることができる
- ・ 地域の食文化について理解する
- ・ 食品の生産、加工、流通の過程や安全性など食を取り巻く環境について正しく理解できる

### ○青年期（18～39歳）

- ・ これまでに学んだ知識を再確認し、生活と食事のリズムを整え、自らの健康を管理できる
- ・ 食の安全や食品衛生に関する知識を持ち、家庭の中で実践する
- ・ 家族団らんを心がけ、食べる楽しさを実感する
- ・ 自然や地域と食べ物との関わり、食の大切さを理解し、家族、子どもへ伝える
- ・ 地域の食文化や伝統料理を食生活に取り入れる

## ○壮年期（40～64歳）

- ・ 自らの食生活を振り返り、望ましい食習慣の維持・改善に努め肥満や生活習慣病を予防する
- ・ 家族や友人と一緒に食事をし、食べる楽しさを実感する
- ・ 家族や友人とともに食に関する地域行事や農林漁業体験に積極的に参加する
- ・ 食に関する知識や経験を重ね、金沢の食文化や伝統料理を地域、家庭、子どもへ伝える

## ○高齢期（65歳以上）

- ・ 自分の健康状態に合わせた規則正しい食生活や食習慣を維持し、栄養の過剰摂取や低栄養を予防する
- ・ 豊かな人生経験とこれまでに培ってきた知識を生かし、金沢の食文化や伝統料理を次世代へ伝える
- ・ 家族や友人と一緒に楽しく食事をし、心の栄養を取り入れる

