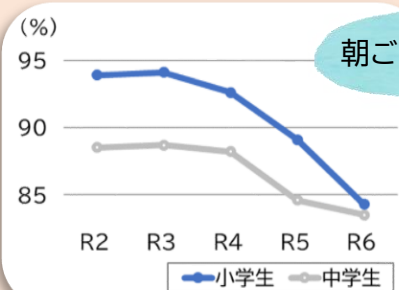


朝ごはんを食べよう！

- ・「早寝・早起き・朝ごはん」を、家族みんなで実践しよう
- ・主食・主菜・副菜のそろった朝ごはんを食べよう
- ・朝ごはんを毎日食べて、生活習慣病を予防しよう



朝ごはんを毎日食べる子どもの割合
出典：射水市学校保健会保健統計

朝ごはんを食べる子ども **減**

朝ごはんを食べると **いいこと** いっぱい！

からだ
すっきり

肥満・生活習慣病
の予防・改善に！

おなか
すっきり

体のリズムが
整い、気持ちの
よいお通じに！

めざめ
すっきり

基礎代謝・
体温がアップ！

あたま
すっきり

集中力を高め、仕事・
勉強のパフォーマンス
アップ！

射水のおいしい食材を知ろう！食べよう！

- ・射水市産の食材を食べて、地産地消に取り組もう
- ・射水市の直売所やインショップを利用しよう
- ・農業・漁業体験に参加しよう

射水市農水産物の
詳細はこちら▶



食品ロスを減らそう！

- ・買いすぎ、作りすぎ、注文しすぎに気をつけ、残さず食べよう
- ・無駄なく食品を使い切ろう
- ・食べ切れない食材はフードドライブ※を利用しよう
- ・食品ロスの削減に積極的に取り組むお店を選ぼう

※フードドライブとは、家庭で余っている食品を集めて、食品を
必要としている福祉団体等に寄付する活動のことです。

食品ロスの詳細はこちら▶



第4次 射水市食育推進計画

計画期間：令和8(2026)年度～令和12(2030)年度

基本理念

射水の恵みを育み 射水の恵みに育まれ
健康で心豊かな人が育つまち



ライフステージ別の取組

生涯にわたって健康で豊かな生活を送るため、それぞれのライフステージに応じた食育の取組を、できることから実践しましょう。



行動指針		乳幼児期 （ 0～5歳 ）	学童期 （ 6～12歳 ）	思春期 （ 13～18歳 ）	青年期 （ 19歳～39歳 ）	壮年期 （ 40～64歳 ）	高齢期 （ 65歳以上 ）
		食習慣の基礎をつくる	食の大切さを学ぶ	正しい食習慣や知識を身につける	食について自己管理できる	食を楽しみ病気を予防する	健康への関心を高め次世代へ食を伝承する
食習慣と栄養バランス	朝食を食べる	・「早寝・早起き・朝ごはん」のリズムを身につける	・毎日朝ごはんを食べる	・朝ごはんの大切さを理解し、毎日食べる			・1日の栄養量が不足しないよう朝ごはんを毎日食べる
	適正体重を維持する	・お腹がすく生活リズムを作る ・体重をはかり、成長を知る	・身体の成長に合わせた食事を取り、運動する ・適正体重を知り、コントロールする		・健康診断を定期的に受け、体格や活動量に見合った食事・運動を実践し、生活習慣病を予防する		・1日3食しっかり食べ、低栄養を予防する
	バランスのよい食事をとる	・主食・主菜・副菜がそろったバランスの良い食事をとる ・栄養素の種類や役割を知る		・栄養バランスについて正しく理解し、主食・主菜・副菜がそろった食事をとる			・たんぱく質の摂取を意識し、フレイルを予防する
	野菜・果物を食べる	・色々な野菜や果物を知り、味わう		・1日5皿の野菜料理や、果物を食卓に取り入れる			
	減塩を心がける	・うす味を心がけ、味覚を育てる	・食品に含まれる塩分を知る ・塩分が体に与える影響を知る		・食塩の摂りすぎに注意し、食品の選択や調理の工夫でうす味を心がける ・栄養成分表示を見て食品を選択する		
食の安全 食の選択		・正しい手洗い方法を身につける ・色々な食品があることを知る	・正しい手洗いを行う ・食材、調理器具の衛生的な取扱いを身につける		・外食や食品を購入するときは、期限・産地・原材料・栄養成分表示等を参考に選択する		
共食		・家族の団らんを大切にしながら、楽しく食事をとる ・いただきます・ごちそうさまのあいさつをする	・家族や友人との団らんを大切にしながら、楽しく食事をとる ・食事のマナーを身につける ・食への感謝の気持ちを育む			・家族の団らんや地域とのつながりを大切にしながら、楽しく食事をとる ・食事のマナーや食への感謝の気持ちを次世代に伝える	
歯と口腔の健康		・よくかんで食べる ・歯みがきを適切に行い、定期的に歯科健診を受け、むし歯や歯周炎を予防する	・ゆっくりよくかんで食べる	・速食いを避け、ゆっくりよくかんで食べる			・かむ力・飲みこむ力を保ち、オーラルフレイルを予防する
食品ロスの削減		・食べ物への感謝の気持ちを持ち、食べ残しをしない ・SDGsを理解し、食品ロス等の環境問題に関心を持つ	・食べ物が無駄にしないよう、買いすぎ、作りすぎ、注文しすぎに注意する ・フードドライブなど食品ロス削減のための取組に協力する				
食文化の伝承		・家庭料理を味わう	・料理を手伝う ・和食や郷土料理・伝統料理に触れる		・料理を作る ・和食や郷土料理・伝統料理を食卓に取り入れる	・家庭料理や和食、郷土料理・伝統料理を次世代に伝える	
地産地消		・旬のものを味わう ・農業・漁業等の体験をする	・食べ物が作られる過程を知る ・食に関するイベントや体験に参加し、地場産食材を知る		・食に関するイベントや体験に参加したり、地場産食材を食卓に取り入れる		