



「食からつながろう～だれもが楽しくいきいきと～」 はじまるよ！ 第2次橿原市食育推進計画

令和6年度～令和17年度

「かしはらし」を頭文字として、
推進したい項目を5か条にまと
め、施策の柱としました。

社会の変化と共に私たちの食をめぐる環境も大きく変化しています。
そんな中でも市民が心身の健康と紡がれてきた文化を大切に、
将来へつないでいくことを目指して、この計画が策定されました。



かしはら
しょくいく2

橿原市食育5か条



基本理念

食からつながろう
～だれもが楽しくいきいきと～

橿原市食育5か条

施策の柱

施策展開

ライフコースを踏まえた食育の推進
地域における食育の推進

ひとりひとりの人生の、
そのときどきに寄り添い、
生涯を通して
健康寿命の延伸を目指した
取組を実施します。

食から つながろう

地産地消

楽しみ

学ぶ
育つ

健康長寿

正しい
食生活

食を大切に
する心

元気
づくり

すこやか

いきがい

共食

伝統食
郷土食

地域連携

市民の皆さまから寄せ
ていただいた食の写真
や、市内での食育の風
景を集めて作られた
シンボルマークです。

「食」という太い幹から
つながり広がる、様々な
テーマを葉っぱとして
基本理念の概念を表現
しました。

乳幼児期 (0歳～6歳)

誰かと一緒に食事を楽しみ
食生活の基礎を身につける

少年期 (7歳～18歳)

食生活の基礎の確立と
自立に向けた実践力を習得する

健康寿命の延伸

妊娠期/青・壮年期 (19歳～64歳)

生活習慣病を予防する
食生活を実践する

高齢期 (65歳～)

低栄養予防を含めた、
健康を守る食生活についての
知識をもつ



子どもの食のプロデューサー

子どもの要求にすべて合わせるのではなく、大人が食事の環境を整えてあげることが大切。食事を様々な角度からプロデュースすることで、子どもが楽しく食べる力を育んでいきましょう。

01

1日のタイムスケジュールを プロデュース

意欲的に食べるカギは、ズバリ
「おなかすいた！」

□ 食事と食事の時間をあけましょう

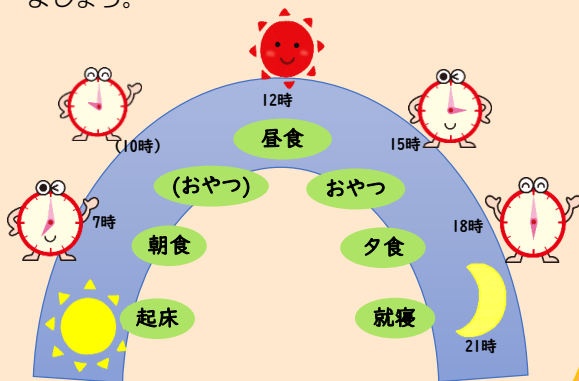
お菓子やジュースは多すぎませんか。しっかり遊んで、おなかのすいた状態でごはんが食べられるようにしましょう。

□ 早起き&しっかり朝ご飯

早寝早起きは成長にもプラス！朝ごはんではカラダのスイッチが入り、生活リズムが整いやすくなります。夜のぐっすり睡眠にも効果的。

□ 1回の食事時間は長くても30-40分

ごちそうさまを言ったあとのダラダラ食べも避けましょう。



02

食べるシチュエーションを プロデュース

食べる姿勢を意識。

□ 姿勢

からだぐらぐらしていない？

食べることに集中できる環境？

□ テーブルの上はシンプルに

おもちゃも置かないようにしましょう。

□ テレビや動画はOFF

子どもはいちどに2つのことができません。

一緒に食べるとおいしい！

□ だれかと食べる（家族やお友達）

食欲UPも期待できます。

6、7ヶ月



ひじがテーブル
につく高さに

1歳頃



足の裏が
床に
つくように

姿勢が保てる
高さのいす
と
テーブル

ひじやひざは直
角くらいの
イメージ

足の裏が
つくように調整

03

『食の経験』をプロデュース

調理前の食べ物に出会う！

□ 買い物

調理される前の食材に出会えるチャンス。
「きれいな緑色！」「どれがおいしいかな」
などの会話が好奇心を刺激します。



□ 散歩

近所の畑を見ながら、何の野菜かを当てっこしてみよう。また、野菜や果物が育つ姿にふれることは、食べる意欲にもつながります。

食事の準備もキミが必要！

□ 得意なことからお手伝い

食事準備に自分の役割があることで、食事へのモチベーションも高まります。お箸を配る、マットを敷くなど得意なことから。

「苦手」→「好き」になることも

□ 食卓から苦手なものをなくさないで。

ちょっとしたきっかけで好きになることも。ときどきは食卓に登場させて、おうちの方が楽しく食べている様子を見せてあげましょう。

