

## 第3章 食育推進の方向性

### 1 食育の目標

食育基本法では、「家庭，学校，保育所，地域などを中心に，国民運動として食育の推進に取り組んでいくこと」を目指しています。

本市においても，市民一人ひとりが食に対する親しみや感謝の念を持ち，様々な経験を通して，食に関する知識と食を選択する力の習得に努めるとともに，家庭，学校，保育所，幼稚園，地域が効果的に連携して食育を推進していくことが重要です。

このため，市民が日常生活の中で積極的に食育に取り組むことができるよう，基本理念と基本理念実現のための3つの目標，スローガンを掲げるとともに，その達成に向けて10の行動目標を設定し，市民運動として食育を推進します。

#### 基本理念

生涯を通じて心身ともに健康でいきいきと暮らす，豊かな人間性の実現

#### 目 標

1 正しい食について  
自分で判断できる力を  
身につけます

2 心身の健康を育む  
ため健全な食生活を  
実践します

3 自然の恵みに感謝し，  
食べ物を大切にします

#### スローガン

おいしいものをおいしく食べよう！  
～ 食は生きる力 ～

おいしいものとは～

「新鮮なもの」，「四季折々の旬のもの」，「安全なもの」，「味付けのよいもの」などの意味が込められています。

おいしく食べるとは～

「家族や仲間と楽しく」，「よく噛んで・味わって」，「食べ物に対する親しみや感謝の気持ちを持つ」などの意味が込められています。

## 市民が実践する 10 の行動目標

食育の主役は市民です。市民一人ひとりが食育の意義や必要性を理解し、次の10の行動目標を毎日の生活の中で実践します。

- 1 みんなで食を楽しみます
- 2 毎日朝食を食べます
- 3 健全な味覚を身につけます
- 4 野菜を毎食とるようにします
- 5 主食，主菜，副菜をそろえて食べます
- 6 和食のよさを見直します
- 7 食の安全を考え行動します
- 8 料理する能力を身につけます
- 9 地場の食材を積極的に使用します
- 10 食を通して環境について考えます

主菜とは～肉や魚，卵，大豆製品などたんぱく質を多く含む材料を使ったおかず  
副菜とは～煮物やおひたしなど野菜やいも，きのこ，海藻を使ったおかず