

〈基本目標〉 食べる力をみんなでアップ! ～みんなでおいしくたのしく食べよう～

- 「食べる力」とは、本計画では、食べ物を選ぶ力、食事を準備する力、組み合わせを考えて食べる力、素材本来の味が分かる力など、生きるための基本となる力をさします。食育活動を通してお互いに食べる力を高めあうとともに、みんなで食べることを楽しみながら、地域の食文化の伝承や、食への感謝の気持ちを育むことを、後期計画においても引き続き目標とします。
- 食育の基本である「健全な食生活」について、特に若い世代や子育て世代がその大切さを理解し、実践につなげ、さらに次世代に伝えるための取り組みを強化します。
- 新たに「推進の柱④」を設け、食の循環や環境を意識した食の取り組みを推進します。
- 新しい食品表示の知識普及のための取り組みを推進します。

推進の柱

① 食を通じた健康づくりを 実践しよう

拡充 若い世代への働きかけ

食育への関心を高め、健康的な食習慣を身につける

- ・朝ごはんをはじめとして3食食べる習慣をつけましょう
- ・組み合わせや量を考えて食べることを実践しましょう
- ・興味を持って積極的に食に関わり、自己管理する力を高めましょう
- ・生活習慣病を予防するための食生活を実践しましょう
- ・食を通じた健康づくりを次の世代に伝えましょう

② 地域の食文化を 伝えあおう

拡充 若い世代、次世代への継承

郷土料理や行事食など、食文化の意義や魅力を伝承する

- ・地域の味を家族や仲間楽しみ、次世代に伝えましょう
- ・地域の食材の持ち味を生かし栄養バランスに優れた和食を守り伝えましょう
- ・食卓を通じて食事のマナーを身につけましょう
- ・自然の恵みや食に関わる人々への感謝の気持ちを育みましょう

③ 地産地消をすすめよう

拡充 若い世代、次世代への継承

地域の食材への理解を深め、地産地消を推進する

- ・生産者、流通関係者との交流の機会に参加しましょう
- ・地域の農水産業や食材への理解を深めましょう
- ・地域の食材を日々の食事づくりに積極的に活用し、次世代に伝えましょう

新

④ 環境を意識した 食の取り組みをすすめよう

生産から消費まで食の循環や環境を意識した取り組みを推進する

- ・買い過ぎない、作り過ぎないなど、環境に配慮した食生活を実践しましょう
- ・生ごみの循環利用や、食品ロスを減らす取り組みをすすめましょう
- ・食べ物を大切にすることを育みましょう

⑤ 食品を選ぶ 確かな目を持とう

拡充 食品表示の知識普及

食品の安全性や食品表示について正しい知識を習得する

- ・食中毒を防ぐ方法等科学的な根拠にもとづく正しい知識を学びましょう
- ・原料原産地や生産過程等食品表示の正しい知識を学びましょう
- ・栄養成分表示を、日々の健康づくりに活用しましょう