



「目指す食育を推進するまちの姿」(全9項目)とそれを実現するために「実践したい食習慣」

1 グループ

1. 情報キャッチで楽しい食事
 食を学ぶことや情報など

① 正しい情報を選択できる力を身につけよう

**2. 未来に羽ばたくために
 ～子育ての一步は食事から～**
 子育てやしつけ

① 妊娠をきっかけに食生活を見直そう
 ② 元気な子どもを育てる食事を心がけよう
 ③ 朝ごはんを食べて生活リズムを整えよう
 ④ マナーを守って楽しく食べよう

3. コミュニケーションがとれる家庭の味
 家庭・家族・会話

① 家族そろって食事を楽しもう
 ② 家庭の味を伝えよう

2 グループ

4. 見て食べて、安心安全ありがとう
 安心・安全

① 安全に関する知識を持とう
 ② 作る人、買う人を信頼の輪でつなげよう
 ③ 地球の健康はみんなで守ろう

5. 旬を豊かに地元第一～地産地消が合い言葉～
 地産地消・旬

① 旬を食べる喜びを知ろう
 ② 歩いて探そう地元の食材

**6. 食育は教育の原点
 ～作る喜び、食べる楽しみ、みんな一緒に～**
 保育・学校

① 体験や発見を通じて喜びや感謝の心を育てよう
 ② 食育で学校・家庭・地域をつなごう

3 グループ

7. 一汁三菜、基本は日本食
 バランス・日本型食生活

① 1日の始まりは、ごはんと具たくさんのみそ汁で
 ② 1日3食、好き嫌いせずきちんと食事をとろう
 ③ 魚・野菜を中心に30食品を目指そう

8. 「ありがとう」食は愛情のキャッチボール
 食に対する感謝・愛情

① 作る人は相手を思いやる心を忘れずに、
 食べる人は感謝の心を忘れずに

9. 毎日実践、食で健康、笑顔で長寿
 健康・長寿

① 減塩を心がけ、よく噛んで腹8分目で食べ過ぎない
 ② 健康管理を生きる技術として考えてみよう