

第3章 食育を推進するねらい

1. 基本理念

食育推進のためには、家庭での取り組みが基本となります。規則正しい生活リズムと栄養バランスに配慮した食事は、健康な生活を送るために欠かすことができません。中でも朝ごはんは、一日の活力につながる大切なものです。

また、本市にはさまざまな特産物があり、新鮮で安全な地元の食材をたべることは、心身の豊かさにつながります。本市ならではの食材を生かした食育を推進し、すべての市民が笑顔で過ごせるよう、以下を基本理念として掲げます。

朝ごはん たべて広がる みんなの笑顔
～ 蒲郡をたべて 笑顔になろう！ ～

■食育推進のスローガン

- が** がんばる子みんなで早おき朝ごはん
- ま** 毎食感謝で「いただきます」（食に関わる人やたべものに感謝しよう）
- ご** 五感でたべよう（みる・きく・ふれる・あじわう・かぐ）
- お** おうちでごはんの日（食育の日）は毎月19日
- り** リズムある生活で毎日三食バランスよくたべよう



2. 基本目標

本計画では、現状を踏まえた3つの基本目標に基づき、「周知から実践」に向けた取り組みを推進していきます。

(1) たべて元気な体づくり

現状1：食事の量や栄養バランスについての意識が低い
現状2：食事（朝ごはん）の内容が偏っている

①栄養バランスの取れた食生活を送ることで、市民の健康づくりを進めていきます。

現状3：若い世代で朝ごはんの欠食率が高い

②早ね・早おき・朝ごはんなど規則正しい生活習慣づけを行っていきます。

現状4：若い世代で「よくかむ」意識が低い

③よくかんで食べることの大切さを伝えていきます。

(2) たべて豊かな心づくり

現状5：「食育の日」の認知度が低い
現状6：若い世代で共食機会が少ない

①食事を通じたコミュニケーションや家族団らんにより、家族や仲間との交流を深めていきます。

現状7：農林漁業体験機会をもっと増やすことが必要

②農業体験や調理体験などを通じて、食に関わる人やたべものへの感謝の気持ちを育てていきます。

現状8：食文化の継承が不十分

③郷土料理や伝統食など食文化の理解を深めていきます。

(3) 環境にやさしい食づくり

現状9：地元農水産物の購入意識が低い
現状10：食品の安全性への不安を感じている人が多い

①地元でとれる農水産物を知り、地産地消に取り組んでいきます。

現状11：たべ残しや食品廃棄を減らす意識が低い

②環境にやさしく、安全安心な食生活を進めていきます。

(重点プログラム)

現状1～11【再掲】
現状12：「たべたくん」の認知度が小学生以外で低い
現状13：男性や20歳代で、「食育」を実践している者が少ない

4つの重点プログラムを設定し、基本目標を横断的に渡る取り組みを行っていきます。(P30、31)

3. 施策体系

理念	基本目標	取り組み
<p>朝ごはん たべて広がる みんなの笑顔 ～蒲郡をたべて 笑顔になろう！～</p>	<p>1 たべて元気な 体づくり</p>	<p>1 バランスのとれた食生活をしよう</p> <p>2 規則正しい食生活習慣を身につけよう</p> <p>3 よくかんで、味わってたべよう</p>
	<p>2 たべて豊かな 心づくり</p>	<p>1 食を通じたコミュニケーションを深めよう</p> <p>2 食に関する体験を通じて、感謝の気持ちを育もう</p> <p>3 食文化をもっと知ろう</p>
	<p>3 環境にやさしい 食づくり</p>	<p>1 地産地消に取り組もう</p> <p>2 環境に配慮した食生活をしよう</p>

