

## 食育の推進について

平成29年2月15日

### 食育推進計画

食育基本法に基づき瀬戸内市では瀬戸内市食育推進計画を策定しています。

### 基本理念

「瀬戸内市の豊かな恵みに感謝し、地元の新鮮で、安全・安心な食材を使って料理をして、みんなで楽しく食べることにより、生涯にわたって健康な心身と豊かな人間性をはぐくもう」

### 施策の方向

#### 1、健康的な食生活を実践しよう

##### 【目指す目標】

- ① 朝ごはんを食べる習慣を身につけよう
- ② 野菜を毎食食べるよう心がけよう。
- ③ 「食事バランスガイド」や「赤・黄・緑の3食品群（グループ）」を参考に、バランスの良い食生活を心がけよう。

#### 2、地産地消を心がけ、瀬戸内市の食文化を継承しよう

##### 【目指す目標】

- ① 地域の新鮮な食材を通じて、食への興味と味覚を育てよう。
- ② 食の伝統・文化を伝え、世代間交流の輪を広げよう。

#### 3、食への感謝の気持ち、豊かな心を育もう

##### 【目指す目標】

- ① 食事のマナーを身に着けよう
- ② 楽しみながら食事をしよう。
- ③ 農業・漁業体験を通じて命の大切さを学ぼう。

#### 4、食べ物を選び、料理する力をつけよう

##### 【目指す目標】

- ① 自分でつくって食べる力を身につけよう。
- ② 食材を無駄にしない力を身につけよう。

#### 5、食の安全・安心に関する知識を得よう

##### 【目指す目標】

- ① 食の安全・安心について関心を持とう。
- ② 生産者・流通業者は積極的に食品に関する情報を消費者に提供しよう。