

(1)健康的な食生活を実践する

食育の3本柱

施策の体系

実践目標

具体的施策

1. 食のバランスと健康

(1)健康的な食生活を実践する

- ①自分の健康状態を知る
- ②薄味を心がけ、味覚を育てる
- ③生活習慣病予防のための食生活をする
- ④主食・主菜・副菜をそろえてバランスのよい食事をする

(2)歯の健康を保つ

- ①よく噛んで味わって食べる
- ②就寝前に毎日歯を磨く
- ③定期的に歯科健診を受診する

(3)生活リズムを整える

- ①「早寝・早起き・朝ごはん」を推進する
- ②規則正しく、3度の食事を食べる
- ③からだをしっかりと動かす

2. 豊かな心を育む

(1)食を楽しむ

- ①家族や仲間と食事を楽しむ
- ②食事づくりに積極的に参加する
- ③食事のマナーを身につける

(2)食に関する感謝の気持ちを養う

- ①「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをする
- ②「食」の大切さを知る
- ③栽培や収穫を体験する

3. 食の文化と地産地消

(1)地産地消を推進する

- ①四国中央市の産物(品)への関心を高め、活用する
- ②食の安全・安心に関する知識を習得する

(2)環境に配慮した食生活をする

- ①買いすぎに注意し、作りすぎないようにする
- ②残菜やごみを減らす工夫をする

(3)伝統・郷土料理を伝える

- ①郷土料理を知り、継承する
- ②家庭の味を伝える