

第4章 目指す食育推進の方向

私たちが生涯を通して心身ともに健康であるためには、子どもの頃から健全な食生活を営むことが基本であり、ライフステージに応じた継続的な『食育』が必要と考えます。そのため、本プランの基本理念を次の通り定め、施策の展開を図ります。

基本理念

食を大切にし、健康で心豊かに生きる力を育む

キャッチフレーズ ～いただきます! みんな笑顔 宇和島ごはん～

〔「宇和島の食の恵みをみんなで楽しく食べる」という意味を含め、
1次計画から使用している食育プランキャッチフレーズです〕

重点目標

1 健康を意識した食生活を送る（健康増進）

規則正しい生活リズムを身に付け、望ましい食事のとり方や食品の選び方を学び、健全な食生活を生涯にわたって実践できるよう、健康の維持増進に取り組みます。

- 行動目標 ①規則正しい生活リズムを身に付ける
②望ましい栄養や、食事のとり方を理解し実践できる
③食に関する知識や食の判断力を身に付ける

2 生きる力となる食を大切にする心を持つ（人間形成）

共食や調理体験等により、食への関心と感謝の心を育てます。「もったいない」という精神で食品ロス削減等に取り組み、つくる責任つかう責任をふまえた食の取組を行います。

- 行動目標 ①食に関心を持ち、おいしく楽しく食べることができる
②食への感謝の気持ちを持つことができる
③食べ物を無駄にせず、食品ロス削減に取り組むことができる

3 食文化を大切に継承する（地域活性化）

宇和島の豊かな農水産物の利用促進を図り、活用することにより、行事食や郷土の料理を伝承し、身に付けることができるようにします。

- 行動目標 ①地産地消(地元食材の利用促進)を進める
②郷土の味を伝承する

基本方針(推進体制)

3 次計画と同様に家庭、保育所、認定こども園、幼稚園、学校、地域、行政等が連携して推進します。

【家庭における食育の推進】

家庭は、食への感謝の気持ちやマナーを習得し、食への関心を深めていく大切な場です。また、共食は家族とのコミュニケーションを図る機会となり、食育の原点です。

食を大切にする心の育成や健全な食習慣の確立を図ることができるよう、食育をすすめます。

【保育所・認定こども園・幼稚園・学校における食育の推進】

子ども達が食に関心を持ち、発達段階に応じた基本的な食習慣を身に付け、食品を選択する能力を習得する場です。

健全な心身と豊かな人間性を育むために、家庭・地域と連携して食育をすすめます。

【地域における食育の推進】

市民一人ひとりがコミュニティをつくり食文化を伝承する場です。

地域の中には、様々な食育の場があり、それぞれの特性を活かした取組が実践できるよう食育をすすめていきます。

また、平常時から三色食品群を活用した栄養バランスの知識の普及啓発や、ローリングストック法等無駄のない備蓄方法等、食の備えについて推進します。

【行政における食育の推進】

地域の特性を活かした施策を展開し、食育を支援します。関係機関や団体等と現状や問題を共有し、家庭をはじめ、学校や地域等と協働しながら食育をすすめていきます。

「食育月間」「食育の日」

食育推進運動を効果的に実施し、食育の国民への定着を図るため、国の食育推進基本計画の中で、毎年 6 月を「食育月間」、毎月 19 日を「食育の日」と定められています。

「食育ピクトグラム」

農林水産省は、令和3年2月に食育の取組を子どもから大人まで誰でもわかりやすく発信するため、食育に関する12の取組の表現を単純化した絵文字のピクトグラムを作成し、「食育ピクトグラム」を公表しています。

