

第3章 食育推進の基本方針

1 基本理念

市民が生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性をはぐくむことができる社会の実現のため、本市では食育推進にあたっての基本理念を次のとおり定め、取り組めます。

「食を楽しむ」「食を大切にし、感謝の気持ちを深める」「食と健康に関心を持つ」
「地域の産物・食文化を理解し尊重する」市民をはぐくむことを通して健康で心豊かな生活が送れるしあわせな市（まち）

2 食育推進目標

基本理念の下に食育を推進するためには、現在も市民、関係機関・団体、行政においてそれぞれの立場から食育の取り組みがされていますが、より一層効果を上げるため共通の目標を掲げ、その達成を目指して協働で取り組めます。

食事の重要性を理解し、食を楽しむ
食を大切にし、感謝の気持ちを深める
食と健康に関心を持ち、健康の保持増進を図る
食を選択する能力を身につける
食を通じてマナーや社会性を身につける
地域の産物、食文化を理解し尊重する

3 食育指針つやま

市民がわかりやすく親しみをもって実践できるよう「食育指針つやま」を啓発します。

つかおう、食べよう、新鮮な津山の食材

地域の産物の使用により、食への感謝の念、地域の産業に関心を持つことができます。また、地産地消は生産者と消費者の互いの顔が見え、食の安心・安全にもつながります。地域の産物を知り、日々の食事に地元の食材を取り入れておいしく食べましょう。



やる気、元気はバランスの良い食事から

食習慣、運動習慣、休養、喫煙、飲酒など習慣により引き起こされる病気を生活習慣病と呼びます。生活習慣病を予防するためには、主食・主菜・副菜のそろったバランスの良い食事を家族や友人と楽しく食べるよう心がけましょう。



まいにち早寝早起き、みんなで食べよう朝ごはん

健康増進のためには、早寝早起きをして、規則正しい生活習慣を身につけることが重要です。一日のエネルギー源である朝食をみんなで毎日食べましょう。

