

【秩父市食育推進計画】

【基本理念】食の大切さを理解し、心身の健康増進と豊かな人間性を育むとともに、食への感謝の気持ちを深める

基本目標1：毎日きちんと朝ごはんを食べる

- 生活リズムを整え、規則正しい生活を心がけ、毎日朝ごはんを食べます

基本目標2：栄養のバランスのとれた食を楽しく食べる

- 適量で栄養のバランスのよい食事を心がけ、適正体重を維持します
- 生活習慣病予防のために食習慣を見直します
- 家族等との食事を通して、食の楽しさを味わいます

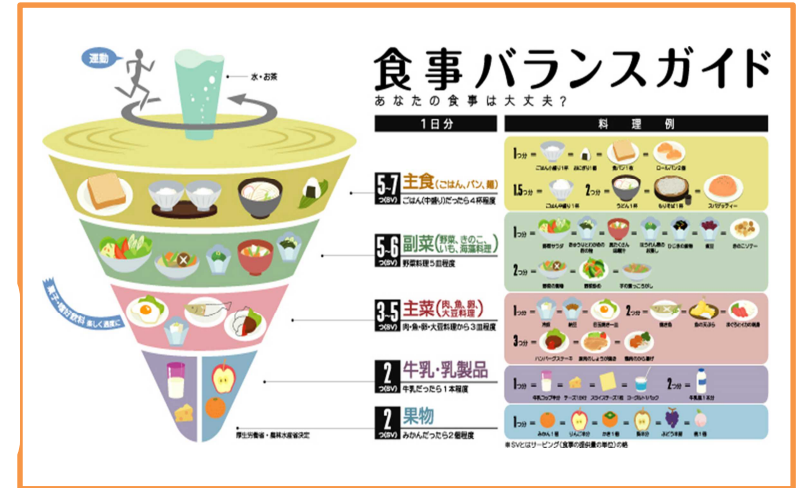
基本目標3：地元でとれたものを無駄なく美味しく食べる

- 農業や地場産食材へ関心を持ち、地産地消に努めます
- 食べ残しや作りすぎに配慮し、食品の廃棄を減らします



基本目標4：食に対する関心や感謝の気持ちを深める

- 様々な体験を通して、食への感謝の気持ちや基本的なマナーを身につけます
- 食べることや調理することを通して、郷土料理や伝承料理への関心を持ち感謝の気持ちを育てます



施策の展開

《家庭における食育の推進》

- 望ましい食習慣の定着
- 共食への推進
- 妊産婦や乳幼児への食育の推進
- 食への感謝の気持ちの育成
- 食育を通じた健康づくりの推進
- 主な取組**
- 朝食の重要性の普及啓発の推進
- 家族そろって楽しい食事の推進
- 乳幼児期の食育(離乳食・おやつ教室)
- 妊産婦の望ましい食習慣の知識の普及(母親学級・両親学級)
- 生活習慣病予防の推進
- バランスのとれた食事の推進

《学校、保育所等における食育の推進》

- 給食を通じた食育の推進
- 保護者の意識啓発を通じた食育の推進
- 各教科等を通じた食育の推進
- 主な取組**
- 学校給食等の充実
- 給食、食育だより等の発行
- 学校栄養士等による食育の推進
- 早寝早起き朝ごはん運動の推進
- 調理体験、農業体験の推進

《地域における食育の推進》

- 食生活改善のための支援
- 生活習慣病予防の推進
- 食事バランスガイドの普及
- 食に関するボランティアの育成
- 主な取組**
- 健康づくり栄養教室の実施
- 生活習慣病予防教室の実施
- 食生活改善推進員による地域伝達料理教室の実施
- 食事バランスガイドの普及啓発
- 親子料理教室実施

《食環境・食文化を通じた食育の推進》

- 地産地消を推進
- 伝統的な食文化や家庭の味を伝承
- 主な取組**
- 学校給食や家庭での地産地消
- 地場産食材の消費促進
- 郷土料理や伝承料理の継承の推進

