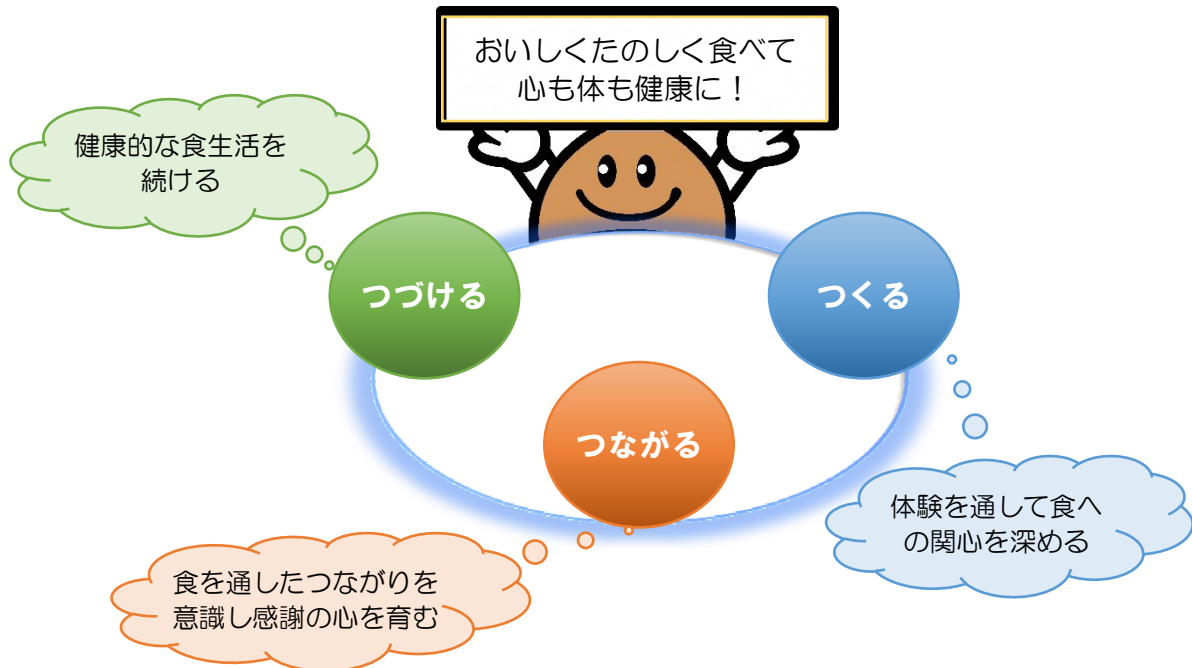


第3次計画の基本的な考え方

1. 基本理念

「おいしくたのしく食べて 心も体も健康に！」を本計画の基本理念とします。



1 基本目標（分野別目標）

(1) **つづける** 健康的な食生活を続ける

心も体も元気でいきいきとしたゆたかな毎日を送ることができるよう、自分にあった食事の量やバランスを考えて食べられるよう取り組んでいきます。特に、人生100年時代を迎えるにあたり、健康寿命の延伸は重要課題であり、高齢期はもちろん、若いときから、各年代に応じたよりよい食生活を続けられるよう、知識の普及・啓発を推進します。

(2) **つながる** 食を通じたつながりを意識し感謝の心を育む

食べ物や食事を通して、食の循環を意識するとともに、人や地域のつながりの大切さを理解し、感謝の心を育んでいきます。

食の生産、食の安全・安心、地産地消、食品ロスの削減など、食料の生産から消費に至る食の循環を意識し、食への理解を深めます。

また、家族や友だちとの団らんの中での食事（共食）、郷土料理の継承など食文化への関心を高め、人や地域をつなぐ取り組みを推進します。

(3) **つくる** 体験を通して食への関心を深める

米・野菜の栽培や収穫などの農業体験、作物を調理して食べる体験など、食農体験を通して、農業の大変さ・楽しさ、自分で育て収穫した食べ物のおいしさなどを実感として伝え、食への関心を高めていきます。

また、調理して食べる体験を通じて、子どもたちが望ましい食習慣を定着できるよう推進します。

2 みんなの取り組み

基本理念の実現に向けて、市民のみなさんと一緒に取り組む内容を、分野ごとに2つつ提案します。

(1) **つづける**

◆野菜料理を一皿増やそう

年齢とともに増加する生活習慣病を予防していくためには、若いときからのよりよい食生活の習慣づくりが大切となります。市民一人ひとりが自分に合った食事の量や栄養バランスを知り食生活を見直していくことが大切ですが、まずはわかりやすいテーマとして、第2次計画を引き継ぎ“野菜料理を一皿増やそう”を合い言葉として取り組みましょう。

◆早寝早起き朝ごはん

子どもの健やかな成長のためには規則正しい生活習慣が大切です。生活リズムを整え、朝ごはんを食べられるよう、家庭はもちろん社会全体で「早寝早起き朝ごはん」の習慣づくりに取り組みましょう。

(2) **つながる**

◆食事を通してコミュニケーションをはかろう

家族形態や働き方の変化による食生活の多様化、地域のつながりの希薄化の中にあつて、共食は一律に推進できるものではありませんが、それぞれの家庭に応じた形で、ま

た学校や地域が連携して、食事を通してコミュニケーションをはかる取り組みを推進しましょう。

◆地域の食材を知ろう

栗東市や近隣の食材、郷土料理等についての関心を高め、それらを継承するとともに、地産地消の推進に取り組みましょう。

(3) つくる

◆農業の体験をしよう

野菜や米の栽培、収穫などの農業体験を通して、農業や食育への関心を高めましょう。

◆料理をする機会をつくろう

園や学校、地域、家庭において、料理する機会をつくり、楽しみながら食への関心を高めましょう。