

第5 計画の基本理念と基本方針

1. 基本理念

心身の健康増進と豊かな人間形成において「食」が重要であることを認識し、望ましい食生活を実践すると共に自然の恵みに感謝し、「食」を楽しむことで、「すべての市民が健康でいきいきと暮らせる活力ある大館」を目指します。

【スローガン】

「おいしい」笑顔が生み出す元気なおおだて

食べるのって おいしい
 作るのって おもしろい
 食卓の笑顔を だ いじにしたい
 だからみんなで て を携えて 取り組む食育



2. 基本方針

食育を推進するために次の4つを基本方針とし、それぞれの方針に行動目標を掲げます。

- (1) 共食^(注)の推進
- (2) 「食」を通じた健康づくり
- (3) 地産地消の推進と食文化の継承
- (4) 連携の推進

基本方針 1

共食の推進

～共食でコミュニケーションを図ります～

行動目標

- ・ 家族や仲間と一緒に食卓を囲み「食」を楽しみます
- ・ 食事を通してあいさつやマナーを身につけます

(注) 共食(きょうしょく)とは、複数の人が一緒に食事をとること。
 ここでは、家族及び仲間と食事を共にする言葉として使っている。

基本方針2

「食」を通じた健康づくり

～心と体の健康づくりを広げます～

行動目標

- ・ 1日3食食べて食習慣を整えます
- ・ 主食、主菜、副菜をそろえて食べます
- ・ 野菜は毎食、果物は適量食べます
- ・ 減塩を実践します
- ・ 適正体重の維持を心がけます

基本方針3

地産地消の推進と食文化の継承

～地のものを味わい郷土料理を伝えていきます～

行動目標

- ・ 栽培や収穫体験、調理を通して「食」への関心を高めます
- ・ 地域の食文化や郷土料理を継承します
- ・ 地産地消で、地域の食材をおいしく味わいます
- ・ 食の安全安心の関心を高めます

基本方針4

連携の推進

～食育の輪を広げます～

行動目標

- ・ 地域全体で食育の推進を図ります
- ・ 食育ボランティアの活動を支援し、活動の促進を図ります