

第3章 第3次下田市食育推進計画の基本方針

1 計画の基本理念

食育を取り巻く現状や国の食育推進基本計画等を踏まえ、引き続き、第2次計画の基本理念を継承していきます。

食を通して健康でいきいきと暮らせるまち

市民を始めとする幅広い人の参加により、本市の持つ自然や歴史、文化を活用し、市民一人ひとりが豊かな気持ちでいきいきと暮らすことのできるまちづくりを目指します。

2 基本目標

○基本理念を継承しながら、「食を選ぶ力を育む」、「食を知る機会を設ける」の2つの柱を設け、食育のさらなる推進を図ります。

○きれいな海・山など自然環境に恵まれ、歴史ある本市は住民同士の関わりを大切に、食を通じて「豊かな人間性を育む」ことを目指します。

○毎年多くの観光客で賑わう本市では、地場製品の消費や啓発を踏まえ、6次産業が発展してきました。このような現状の中で市民がより地場製品に触れる機会を増やし、食を楽しみながら、誇りを持って暮らせるまちづくりを目指します。

(1) 食を選ぶ力を育む

～適正な体型を維持し、生活習慣病の発症予防を意識した食事を実践する～

近年、健全な食生活が維持されておらず、過剰摂取・摂取不足などの問題から、生活習慣病の発症や低栄養などの健康課題が増加しています。

市民一人ひとりが、食に関する正確な知識や判断力を身につけ、減塩に努めるなど食環境の改善等、健全な食生活を実践することができるよう取り組みます。

～栄養バランスを考えた食事を実践する～

主食・主菜・副菜への理解を深め、日頃から食事の組み合わせを自ら考え実践することができるよう取り組みます。

(2) 食を知る機会を設ける

食育を市民で推進し、成果を挙げるためには一人ひとりが食育に関心を持つことが大切です。そのためには、幼い頃から食を通して五感(味覚、視覚、嗅覚、触覚、聴覚)を刺激することが食育への第1歩であると考えられます。食物を育てる、食文化に触れるなど様々な体験活動を通じ、市民が食育に関心を持てるよう取り組みます。