

## 第4章 市民の主体的な取り組み

### 基本目標1 食を通じて健やかな身体をつくろう

- ・規則正しい食習慣を身につけましょう
- ・朝食を毎日食べましょう
- ・バランスのとれた食事を作りましょう、食べましょう
- ・よくかんで、味わって食べましょう
- ・自分の適正体重を知り、食事と運動を合わせて肥満を予防・解消しましょう
- ・食に関する正しい知識を持ちましょう

### 基本目標2 食を通じて豊かな心を育てよう

- ・家族や友人と会話を楽しみながら食事をしましょう
- ・食への感謝の心を育みましょう
- ・「いただきます」「ごちそうさま」を言いましょう
- ・食事のマナーを身につけましょう
- ・栽培や収穫などの体験をしましょう
- ・自分で食事を作ってみましょう
- ・食に関する興味や関心を持ちましょう
- ・食文化を伝承しましょう

### 基本目標3 食を通じて環境にやさしい生活をしよう

- ・地域の産物を積極的に利用しましょう
- ・地域でとれる旬の食材を活用して、季節感を楽しみましょう
- ・買いすぎ、つくりすぎには注意しましょう
- ・食べ残しを減らしましょう
- ・食材や水を大切に使いましょう
- ・マイバックを利用し、過剰包装をやめましょう
- ・食品容器のリサイクルに協力しましょう
- ・食べ残しのリサイクルに協力しましょう

### 基本目標4 食育を広めよう

- ・食育についての理解を深めましょう
- ・食育に関するイベントや講習会に参加しましょう
- ・食育応援団（サポーター）に参加しましょう