

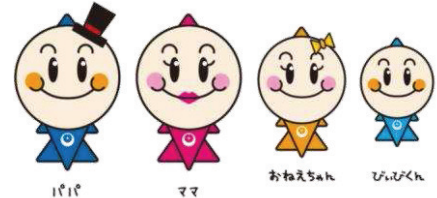
浜田市食育推進計画

1 基本理念

～浜田市食育推進計画がめざすもの～
**おいしく・たのしく・豊かな食で
人と人をつなぐ 食育**

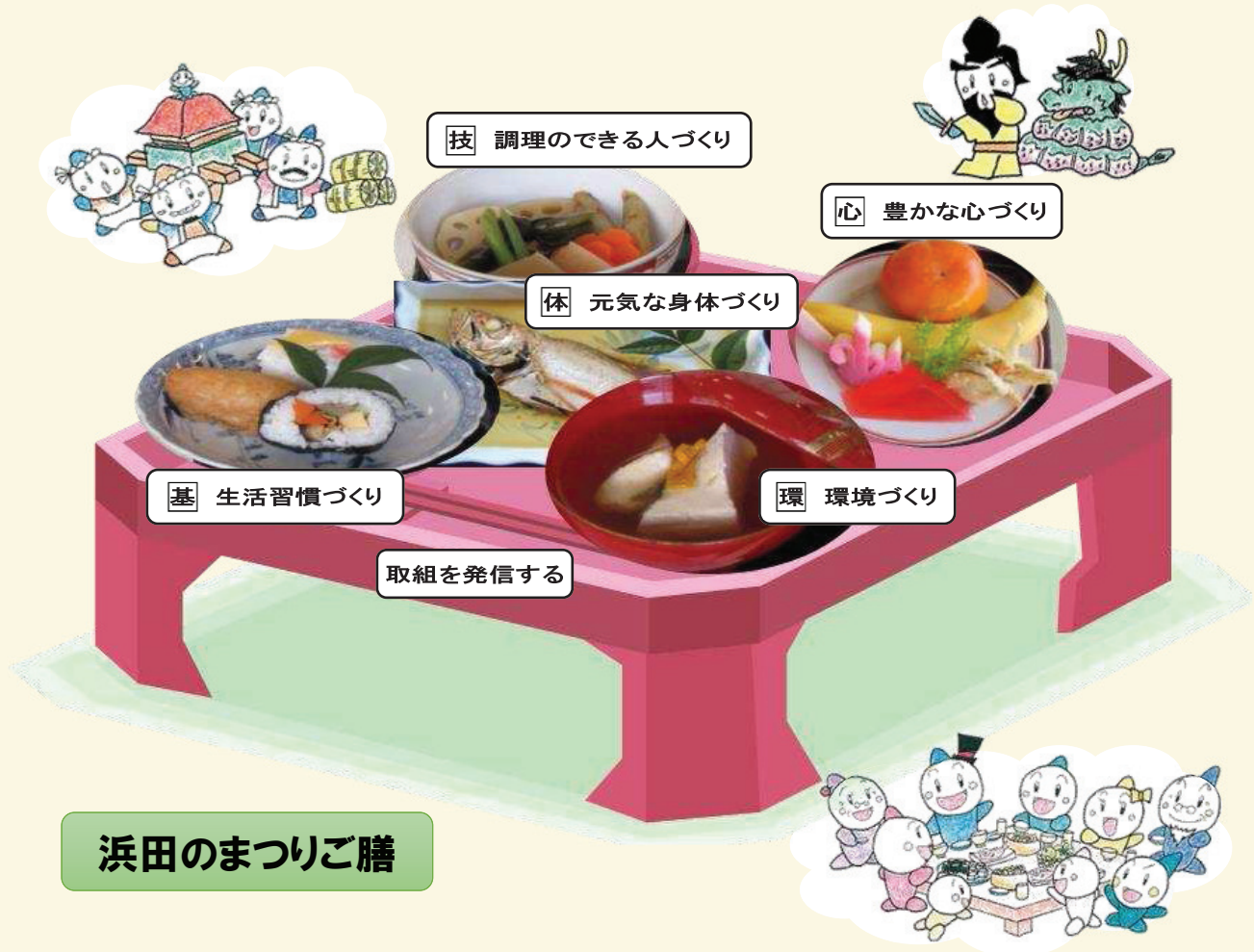
生涯にわたって健全な心身を培い豊かな人間性を育む取組を推進します

びいびくんファミリー



～浜田の食育に活かす特色～

食は命の源であり、私たち人間が生きていくために食は欠かせません。また、健全な食生活を日々実践し、おいしく楽しく食べることは、人に生きる喜びや楽しみを与え、健康で心豊かな暮らしの実現に大きく寄与するものです。市では、子どもから高齢者まで、すべての市民が食に関する知識と食を選択する力を習得し、健全な食生活の実践と生涯にわたって健全な心身を培い豊かな人間性を育むために、市民や関係団体と連携して食育に取り組めます。今回の計画策定において、各団体の意見を反映させるため浜田市食育ネットワーク会議参画のもとに検討会を開催し、導き出された「おいしく・たのしく・豊かな食で人と人をつなぐ食育」を基本理念とします。



2 施策の体系

基本理念

おいしく・たのしく・豊かな食で
人と人をつなぐ
食育

重点的な方向性

- 1 若い世代を中心とした食育の推進
- 2 多様な暮らしに対応した食育の推進
- 3 健康寿命の延伸につながる食育の推進
- 4 食の循環や環境を意識した食育の推進
- 5 食文化の継承に向けた食育の推進

基本目標

基本目標1 **基** 生活習慣づくり

- ① 元気な浜田は朝ごはん
- ② 生活リズムを整える

基本目標2 **環** 環境づくり

- ① 連携の強化を図る
関係団体との連携、地域との交流、計画の周知
- ② 地産地消を推進する
浜田の味を知る
- ③ 環境に配慮した食生活を実践する
- ④ 食の環境整備に取り組む

基本目標3 **心** 豊かな心づくり

- ① 家族や仲間と一緒に食べる
- ② 食事のマナーを身につける
- ③ 感謝して食べる

基本目標4 **技** 調理のできる人づくり

- ① 調理技術を身につける
- ② 豊かな食体験をする
- ③ 浜田の食文化を伝える
- ④ 食材を選ぶ力を身につける

基本目標5 **体** 健康な身体づくり

- ① 生活習慣病予防のための食生活をする
・肥満、やせ
・減塩 ・噛むこと など
- ② バランスのよい食事をする