

第3章 食育推進の重点目標

むつ市における食の現状と課題を踏まえ、市民と行政が一体となり食育を推進していくためには、共通の目標を掲げて取り組んでいく必要があります。生涯にわたって健康な生活をおくれるよう、できることからみんなで取り組みましょう。

重点目標を次のように設定します。

(1) 規則正しい食生活習慣を作ろう

規則正しい食生活習慣は、子どもにとって学力の向上、大人にとっては仕事の能率の向上に影響します。また、生活リズムの正常化や適度な食欲に効果があり、間食や過食や睡眠不足などの解消から生活習慣病予防へとつながります。

子どもの食生活習慣は親である大人の意識に起因する場合もあることから、規則正しい食生活習慣を身につけることを、全ての人に共通した重点目標とします。

(2) 食べ物と身体の関係を理解し、栄養バランスのとれた食事を摂ろう

食べ物が自分の健康にどのように影響しているのか、どうして食べ物を摂らないといけないのか、基本的な食への理解を深めます。

また、生活習慣病を予防するには、バランスのとれた食事の摂取、適度な運動習慣を实践、適度な休養と睡眠、飲酒や喫煙を控える、ストレスをためないなどの取り組みが大切です。

(3) 地元で採れた食材を活用しよう

地元で採れた食材を地元で消費することを「地産地消」といいます。むつ市には、山、川、海の豊かな自然があり、その自然環境を活かして農林水産物がバランスよく生産されています。

それら、むつ市で採れた農林水産物を積極的に活用し、栄養バランスのとれた食事を通して食の大切さや命の尊さを感じる心を培い、心身共に健やかな子どもを育成し、健康で明るい家庭を築きましょう。

(4) 食育への関心を高めよう

食育への理解を深め、家庭、保育所、幼稚園、学校、地域、職場などが協働し、市民運動として食育を推進していきましょう。

国及び青森県では、毎月19日を「食育の日」と定め、食育推進運動を展開しています。むつ市においても、国及び青森県と連携を図りながら、毎月19日を「食育の日」と定め、食育推進運動を展開し、食育の一層の定着を図ります。