

# 市民一人一人が健康な食生活を送るために

**食** に関することを総合的に、計画的に取り組むために、食育推進計画「元

気 まえばし」食育プラン」を策定。市民の皆さんが笑顔で生き生きと暮らすことができるよう、「食」に関する機関や団体と連携・協力し、支援をしていきます。

問い合わせは  
保健予防課  
☎223-8844



## 食育推進計画を策定

### 計画策定の背景

便利で豊かな社会となった今、ライフスタイルや価値観が多様化し、食べることの重要性を忘れがち。家族で食卓を囲み、人と人の心がつながる喜びを知ることが大切です。一人一人が「食」について考える習慣を身に付け、生涯を通じて健康で安全な食生活を送ることを市民運動として、総合的・計画的に進めることが求められ、この計画を策定しました。

### 計画策定の趣旨

本市は、将来の都市像として「生命都市いきいき前橋」を掲げ、市民力・地域力によって、持続可能な循環型都市の形成を目指しています。この重要な役割を担っている健康と人間力育成の基礎となるのが食育。「食」の循環を実現するためにも、水と人が大変重要です。これらをはぐくむ自然環境の保全と持続可能な産業が営めるように取り組んでいかなくはなりません。そこで、食に関することを総合的・計画的に取り組むために食育推進計画を策定しました。なお、この計画の期間は、本年度から平成24年度までの5カ年計画です。

### 基本理念

「食育」の計画を進めていく上で、目指す将来像を描いた方向性が重要となります。現在の「食」に関する現状を踏まえて、将来どのようになりたいか、どのようになりたいかをイメージしていくことが大切です。そこで、次のとおり基本理念を掲げ、「食育」を展開していきます。

**食と水は命の基本  
体をつくり 心をつなぐ  
みんな笑顔でいきいき前橋**

### 基本目標

「食」により、元気で丈夫な体と豊かでやさしい心を育て、笑顔の絶えない、生き生きとした「食」の輪を広げていくことが大切。基本理念の実現に向け、次のとおり基本目標10項目を掲げます。

**①健康に関心を持って、規則正しい食生活を送る**

自分の体に関心を持ち、規則正しい食生活を送ることは、心と体の健康を保つための基本です。

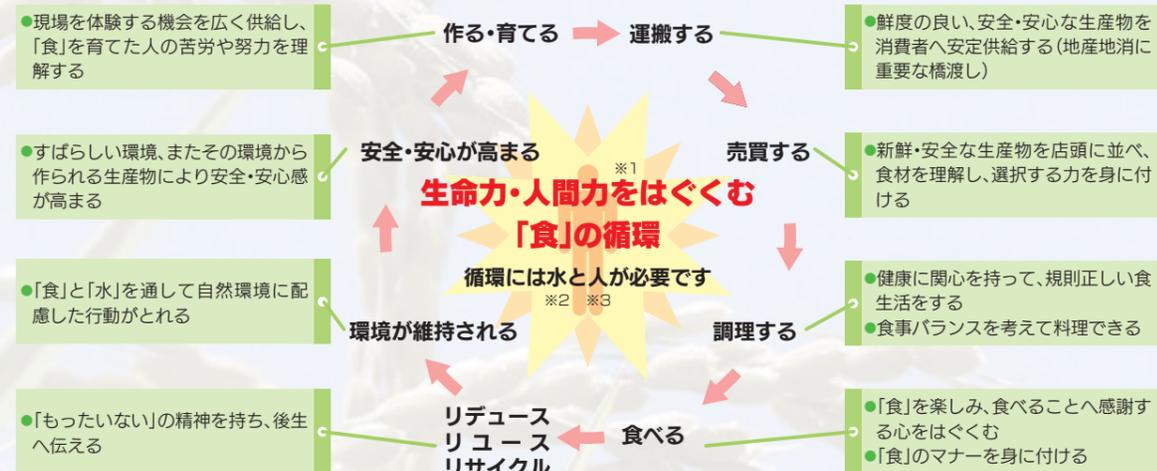
**②一人一人に合った食べ方を理解する**

バランスの取れた食べ方は人によって異なります。自分に合った食べ方を知って、理解する食生活を心掛けていきましょう。



公民館での食育教室

### 前橋市が目指す「食育」イメージ図



### ③料理ができる力を身に付ける

「食」に関する多くの情報の中から、正しい情報を取捨選択する力を身に付けましょう。食の安全について学び、自分で食材を選ぶ、買う、調理する、衛生的に管理するなど、日常生活の中へ取り入れましょう。

### ④「もったいない」という気持ちを持つ

自分の命の糧となる「食」を通して、感謝の心をはぐくみ、自然環境に配慮した生活を送りましょう。

### ⑤育てて収穫する喜びを体験する

農業体験などで食物がどのように育てられているか生産過程を経験し、作る喜びや苦労を理解しましょう。

### ⑥前橋の生産物を知り、日々の食生活に取り入れる

本市で生産されている食物を知り、日々の食生活に取り入れて、地産地消を進めましょう。

### ⑦食べることを楽しむ

家族や仲間と食卓を囲み、しっかりと噛んで、食材を味わいましょう。また、「コミュニケーション」を取って、食べることを楽しみましょう。

### ⑧食べることに感謝の気持ちをはぐくむ

食物を作る人や食事を調理する人の思い、気持ちを受け止め、食べられることへの感謝する気持ちをはぐくみましょう。

### ⑨「食」のマナーを身に付ける

食事前の手洗い、食事の際のあいさつやマナー、食後の後片付けなどを身に付け、「食」を通して社会性を身に付けましょう。

### ⑩前橋の食文化・食の歴史を知り、伝えていく

先人の知恵や知識となって長年培われてきた食文化を知り、子どもや若者へ継承していきましょう。