



1 食を通じて健康な体をつくる取組

朝食をとり、正しい食習慣を身に付けましょう

朝食をきちんと食べる、1日3食規則正しく食べる、よくかんで食べるなどの正しい食習慣を身に付けましょう。

栄養のバランスに気を付け、食事の内容を調節しましょう

生活習慣病などに関心を持ち、油脂類や塩分のとり過ぎに注意し、魚や野菜を多くとるように心がけるなど「食事バランスガイド」等を参考にして栄養バランスに気を付けましょう。

また、自分にあった食事の量を調節し、適度な運動と合わせて肥満を予防・解消しましょう。

食中毒などを予防しましょう

食品の不適切な取扱いによる食中毒などの危害を予防しましょう。

また、食品の表示についての知識を持ち、食品の選択に活用しましょう。

食に関する正しい情報に基づいた食生活を送りましょう

食の安全や健康に関する誤った情報や一部を誇張した情報、風評などに惑わされず、正しい情報に基づいた食生活を送りましょう。

歯を大切にしましょう

自分の歯でよくかんで、おいしく食事を取りましょう。食べるために欠かせない自分の歯を、健康に生涯保つことができるように、むし歯予防と歯周病予防に心がけましょう。

*食事バランスガイド

食生活の改善に向けて、「食生活指針」を具体化するものとして、食事の組合せやおおよその量をイラストを交えて示したもので、平成17年6月に国が公表しました。

(参考資料を参照。)



2 食を通じて豊かな心を育む取組

「いただきます」、「ごちそうさま」を言いましょう

「いただきます」、「ごちそうさま」の意味は、命をもらった動植物や食にかかわる人々の活動、料理してくれた人への感謝であり、食べ物を大事にする気持ちの表れです。これらの言葉の意味を理解し、食事の際に言う習慣を身に付けましょう。

家族や友人と一緒に食卓を囲みましょう

家族や友人と一緒に食卓を囲み、コミュニケーションをとりながら食事を楽しみましょう。

食事のマナーを身に付けましょう

食事のマナーは、きれいに食べるためや一緒にいる人に不快感を与えず、みんなで楽しく食事をするためのものです。背筋を伸ばして座る、ひじをついて食べない、はしを正しく持ち、使い方に気をつけるなどの食事のマナーを身に付けましょう。

自分で料理をしてみましょう

作られたものを食べるだけではなく、家庭で料理を手伝ったり、自分で料理を作ったりしましょう。

五感を使って食事を楽しみましょう

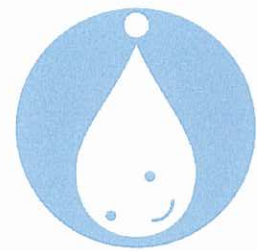
五感(「見る」、「かぐ」、「聞く」、「触る」、「味わう」)を使って食材や料理を感じ、陶器や木地のおわんなどの食器に料理を盛り付けたり、食卓に花を飾るなど食事を楽しみましょう。

食べ物の生産現場を見学・体験しましょう

食べ物が動植物の命をもとにしていることを実感したり、食にかかわる様々な人々の活動への理解を深めるため、農林漁業や食品製造現場の見学・体験に参加するなど、食べ物が生産される現場に触れる機会を積極的に作りましょう。

食文化を継承しましょう

地域の食材を使った料理に親しみ、季節や行事にあわせた地域の伝統料理など食に関する技や文化の継承に努めましょう。



3 食を通じて環境に優しい暮らしを築く取組

食べ残しが出ないようにしましょう

食事の時には、食べきれだけの量を作ったり、注文するなどして食べ残しが出ないように心がけましょう。

食品の廃棄を減らしましょう

食品は、使う量や保存する期間などを考えて適量を購入するとともに、衛生管理に気を付けて保存し、食品を廃棄しないようにしましょう。

身近でとれる食材を積極的に利用しましょう

身近でとれた食材は、新鮮・安全であるとともに、輸送にかかるエネルギーが少なく、環境に優しいものです。これを積極的に利用しましょう。

不必要なレジ袋や過剰な包装を使わないようにしましょう

マイバッグ(買い物袋)を持参するなどして、不要なレジ袋や過剰な包装は使わないようにしましょう。

食材・エネルギー・水を大切に使って料理しましょう

食材を丸ごと使うように心がけたり、電気やガス、水を大切に使って料理しましょう。食材や食器を洗う際には、節水に心がけ、洗剤を使い過ぎないようにしましょう。

食品容器のリサイクルに参加・協力しましょう

ビン、缶、ペットボトルや食品トレーなど食品容器のリサイクルに積極的に参加・協力しましょう。