

# みんなで囲んでおいしく食べよう

～食からはじまる 健康づくり ひとづくり まちづくり～

## 基本目標 1

食を通じて豊かな心・  
健やかな体をつくる

(1) 共食を心がけ、食に対する  
感謝の心を育てよう

食べ物に対する感謝の気持ちを示そう

- △「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをして、食べ物への感謝を示そう。
- △食材は無駄なく使い、食事は残さず食べよう。
- △「もったいない」という気持ちを持ち、好き嫌いなく食べよう。
- △食事を作る楽しさを知ろう。
- △家庭において食事のマナーや、礼儀作法を身に付けよう。

共食を心がけよう

△家族や仲間と一緒に  
楽しく食事をする時間を増やそう。

(2) 1日3食で正しい食生活を実践しよう

正しい食生活を送ろう

- △「早寝・早起き・朝ごはん」県民運動を実践しよう。
- △規則正しい生活リズムと食習慣を身に付け、生活習慣病予防に繋げよう。
- △しっかり噛んで食べよう。

栄養バランスを考えた食事をしよう

- △塩分と脂質の摂取量を減らそう。
- △大豆・海藻・小魚・野菜・果物を日常的な食卓に取り入れ、カルシウムの摂取量を増やそう。
- △インスタント食品や惣菜を利用する場合も、栄養のバランスを考えよう。
- △バランスのとれた食事について学び、健康な食生活を送ろう。

(1) 地産地消を推進しよう

農業体験や地場産物を通じて交流を図ろう

- △作物の栽培や収穫など、体験活動できる機会を持とう。
- △地場産物への関心を持ち、生産者との交流を図り、地場産食材を積極的に使用しよう。
- △地域の郷土料理・伝統食について学ぼう。
- △季節や行事にちなんだ料理を知ろう。
- △滋賀県、愛荘町の食文化を知り、自分の食生活との関連性を考えよう。

## 基本目標 2

食を通じて  
まち・文化を知る

(2) 伝統食を継承しよう

伝統食・行事食を  
次世代へ継承しよう

- △ユネスコ無形文化遺産に登録された「和食」を誇りに思い、大切にしよう。
- △郷土料理や行事食を家庭の食事に取り入れよう。
- △家庭に伝わる昔ながらの味を子どもたちに伝えよう。

基本目標 3  
まち全体で愛荘町の  
“食”を考える

(1) 各種団体との連携を深め、  
まち全体で食育を推進しよう

情報の共有化を図ろう

- △食に関するイベントや料理教室等、交流の場に積極的に参加しよう。
- △各団体の取組内容を知ろう。
- △食の安全・安心性確保に努めよう。

(2) 給食センターを拠点とした  
食育のネットワークを形成しよう

△愛荘町における「食育」は、  
各食育関連団体が連携のもと、  
子ども達の食育のみならず、  
家庭・地域の食育についても、  
推進を図ります。

