



Ⅲ 計画の基本理念と基本方向



Ⅲ 計画の基本理念と基本方向

1 計画の基本理念

食は人が生きていくためにはなくてはならない命の源です。健全な食生活が健康な体と心をつくり豊かな生活を送ることは市民一人ひとりの願いです。本市は海・山・川といった豊かな自然に恵まれた食材の宝庫であり、その食材を活かし、「食」に関する意識を高め、昔からつないできた食文化や心づかいを未来へつなげるよう、第1期計画から掲げている基本目標「石巻の『すこやかな体と心を育む豊かな食』を未来へつなごう」を継承し、こどもからお年寄りまで、すべての人が輝ける元気な石巻を目指していきます。

石巻の
「すこやかな体と心を育む豊かな食」
を未来へつなごう
 ～食を活かした元気な石巻～

2 計画の基本方向

本市の食育を推進していくために、「1 食習慣と健康」「2 地産地消」「3 食文化の継承」「4 食の安全・安心」の4つを基本方向として掲げ、本計画を効果的・円滑に推進していきます。また、4つの基本方向のうち、「1 食習慣と健康」と「2 地産地消」を最優先基本方向に設定します。



3 目標と重点取組項目

市民一人ひとりが「石巻の『すこやかな体と心を育む豊かな食』を未来へつなごう」へ向かって取り組んでいけるよう、基本方向ごとに目標と重点取組項目を設定します。

最優先

基本方向 1 食習慣と健康

目標 生活リズムを整え、栄養バランスを考えた食事をしよう

重点取組項目

- ・こどもの頃からの基本的生活習慣の定着促進
- ・生涯を通じた望ましい食習慣の実践
- ・食育を通じた健康づくりの推進

最優先

基本方向 2 地産地消

目標 石巻の豊かな食を知り、みんなで味わおう

重点取組項目

- ・地域食材の理解と活用促進
- ・農林水産業の体験学習を通じた食育の推進
- ・地域食材を活用した6次産業化の推進

基本方向 3 食文化の継承

目標 石巻の豊かな食を次世代へ伝えよう

重点取組項目

- ・食卓を囲んだ食育の推進
- ・地域における継承活動の推進
- ・学校給食・保育所給食での継承活動の推進

基本方向 4 食の安全・安心

目標 石巻の安全・安心な食生活を実現しよう

重点取組項目

- ・食の安全・安心に関する知識の普及
- ・環境に配慮した食育の推進
- ・家庭・地域における非常時への備えの啓発



4 計画の体系

「石巻の『すこやかな体と心を育む豊かな食』を未来へつなごう」 ～食を活かした元気な石巻～

基本方向と目標

行動指針

最優先

1 食習慣と健康

生活リズムを整え、
栄養バランスを
考えた食事をしよう

最優先

2 地産地消

石巻の豊かな食を知り、
みんなで味わおう

3 食文化の継承

石巻の豊かな食を次世代へ
伝えよう

4 食の安全・安心

石巻の安全・安心な食生活を
実現しよう

【乳児期・幼児期：0歳～5歳】

正しい食リズムを身につけよう

間食（おやつ）の選び方を考えよう

野菜を食べよう



【学童期・思春期：6歳～18歳】

早寝・早起き・朝ごはんを心がけよう

体の成長と活動量に合わせた食事をしよう

歯を大切にしよう



【青年期：19歳～39歳】【壮年期：40歳～64歳】

主食・主菜・副菜をそろえて食事をしよう

自分の適正体重を知り、食事の適量を
心がけよう

ゆっくりよく噛んで食べよう



【高齢期：65歳以上】

主食・主菜・副菜をそろえて食事をしよう



地場産物を活用しよう

生産から消費までの過程を理解しよう

みんなで食育に取り組もう



みんなで楽しく食事をしよう

食べ物や人に感謝をしよう

郷土料理や行事食に親しみ大切にしよう



食品、食材を選択する力を身につけよう

食材の安全性について情報を提供しよう

環境に配慮した食品を選ぼう

災害時に備え非常食を準備しよう

