

基本理念 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

石巻市食育推進計画（第4期）の体系

- 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
- 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
- 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
- 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

基本方向1 食習慣と健康	
最優先 <<重点取組項目>> (1) こどもの頃からの基本的生活習慣の定着促進 (2) 生涯を通じた望ましい食習慣の実践 (3) 食育を通じた健康づくりの推進	<<行動指針>> 【乳児期・幼児期0～5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6～18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】 NEW 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】 NEW 主食・主菜・副菜をそろえて食事をしよう
基本方向2 地産地消	
最優先 <<重点取組項目>> (1) 地域食材の理解と活用促進 (2) 農林水産業の体験学習を通じた食育の推進 (3) 地域食材を活用した6次産業化の推進	<<行動指針>> 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
基本方向3 食文化の継承	
<<重点取組項目>> (1) 食卓を囲んだ食育の推進 (2) 地域における継承活動の推進 (3) 学校給食・保育所給食での継承活動の推進	<<行動指針>> 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
基本方向4 食の安全・安心	
<<重点取組項目>> (1) 食の安全・安心に関する知識の普及 (2) 環境に配慮した食育の推進 (3) 家庭・地域における非常時への備えの啓発	<<行動指針>> <<行動指針>> 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 NEW 環境に配慮した食品を選ぼう NEW 災害時に備え非常食を準備しよう

石巻市食育推進計画（第3期）の体系

- 最優先 基本方向1 食習慣と健康 目標：生活リズムを整え、栄養のバランスを考えた食事をしよう
- 基本方向2 食文化の継承 目標：石巻の豊かな食を次世代へ伝えよう
- 基本方向3 地産地消 目標：石巻の豊かな食を知り、みんなで味わおう
- 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

基本方向1 食習慣と健康	
最優先 <<重点取組項目>> (1) 食の選択力の習得 (2) 早寝・早起き・朝ごはん運動の展開 (3) 子どもや若い世代を中心とした食育の推進	<<行動指針>> 【乳児期・幼児期0～5歳】 正しい食リズムを身につけよう おやつを選び方を考えよう 野菜を食べよう 【学童期・思春期6～18歳】 成長に見合った食事をしよう 朝ごはんを食べよう むし歯を減らそう 【青年期19歳～39歳】【壮年期40歳～64歳】 毎日の活動に見合った食事をしよう 【壮年期40歳～64歳】 歯を大切にしよう 【高齢期65歳以上】 毎日の活動に見合った食事をしよう
基本方向2 食文化の継承	
<<重点取組項目>> (1) 食文化を次世代へ伝える食の担い手の育成及び活用 (2) 食卓を囲んだ食育の推進 (3) 学校、保育所給食の郷土料理等の導入	<<行動指針>> 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
基本方向3 地産地消	
<<重点取組項目>> (1) 地場産物の活用 (2) 体験学習を通じた食育の推進 (3) 6次産業化の推進	<<行動指針>> 生産から消費までの過程を理解しよう 地場産物を活用しよう 親子で食育に取り組もう
基本方向4 食の安全・安心	
<<重点取組項目>> (1) 食品表示に関する理解促進 (2) 安全な食の選択力の習得	<<行動指針>> 食品、食材を選択する力を身につけよう 安全な食材・食品を提供しよう 食材の安全性について情報を提供しよう

