

調布市食育推進基本計画 検討シート【記入シート】

「調布市食育推進基本計画 検討シート」の記載されている内容をご覧いただいたうえで、心（こころ）・体（からだ）・技（わざ）・器（うつわ）のそれぞれについて自由にご意見をご記入ください。

内容について、すべてご記入いただかなくてもかまいません。
なお、この記入シートは、委員会当日に回収させていただきます。

1 心（こころ）

1 心（こころ）

(1) 食べることへの理解と感謝を深める

(2) 楽しく食事をする

日々の食生活は、自然の恩恵の上に成り立ち、食事にいたるまでに生産者をはじめとした多くの人々に支えられています。食事ができることに感謝の念を持つことは、食育の大切な要素です。市民一人ひとりが「もったいない」という意識を持ち、食べ物を無駄にせず、食品ロスの削減に取り組むことが大切です。

また、家族や友人等と食卓を囲んで共に食事を取りながら、コミュニケーションを図ることは食育の原点です。「共食」を通じて、食の楽しさを実感するだけでなく、食や生活に関する基礎を習得する機会にもなります。

市民・地域・行政ができることにはどんなことがあるでしょうか？

※参考データに関わらず、ご自身の生活を振り返って普段気を付けていること等をご記入ください。

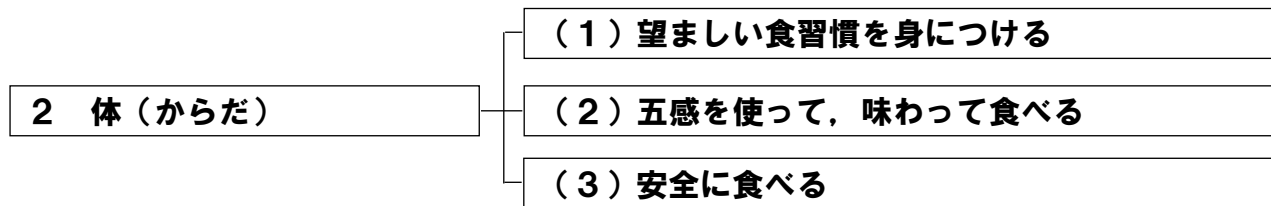
※現行計画の第6章 主体別の取組（34～36ページ）を参照ください。

○市民にできること…

○地域にできること…

○行政にできること…

2 体（からだ）



近年、栄養の偏りや不規則な食事などによる肥満や、それらが原因と考えられる生活習慣病の増加が見られます。これらの状況を改善していくには、食生活だけでなく、食事や睡眠、活動（運動）など、健康づくりの核となる生活習慣を見直すことが不可欠です。

また、「おいしさ」を感じるためには、よく噛み、五感を使って味わうことが必要であることから「早寝・早起き・朝ごはん」に、口を閉じてよく噛んで食べるといった「正しい食べ方」を加え、望ましい食習慣・健康の土台づくりを進めていくことが大切です。また、生涯を通じて食を楽しむためには、十分な口腔機能の発達・維持も大切です。

市民・地域・行政ができることにはどんなことがあるでしょうか？

※参考データに関わらず、ご自身の生活を振り返って普段気を付けていること等をご記入ください。

※現行計画の第6章 主体別の取組（34～36ページ）を参照ください。

○市民にできること…

○地域にできること…

○行政にできること…

3 技（わざ）

3 技（わざ）

(1) 食を選択する力を身につける

(2) 望ましい食習慣を実践する

望ましい食習慣を身につけるには、「食」に関する正確な知識と正しく判断・選択する力を培うことが大切です。必要な知識や判断力については、年齢や健康状態、生活環境によって異なりますが、市民一人ひとりが自分なりの「食を通じたところとからだの健康づくり」に努めることが大切です。

市民・地域・行政ができることにはどんなことがあるでしょうか？

※参考データに関わらず、ご自身の生活を振り返って普段気を付けていること等をご記入ください。

※現行計画の第6章 主体別の取組（34～36ページ）を参照ください。

○市民にできること…

○地域にできること…

○行政にできること…

4 器（うつわ）

4 器（うつわ）

（1）食を通じた地域のふれあい・絆づくりを大切にす

近年，ひとり親世帯，高齢者のひとり暮らし世帯などが増えている状況にあることや，ライフスタイルの多様化などにより，家族や仲間との「共食」の機会を持たない，持てない人たちが増えています。地域の人たちが食を通じてふれあうことは，そのような人たちが充実した食生活を実現するきっかけになるとともに，新たなコミュニティや交流の機会を生み出し，地域連携を深めることにもつながります。

また，市内で生産される地場野菜等について知り，触れることで，調布の特性・魅力に気づき「地産地消」を推進するとともに，「食」を楽しむ機会を増やし，食を通じた地域のふれあい・絆づくりの推進を図ることができます。

さらに，地場産物を生かした郷土料理やその食べ方など，食文化に関する市民の関心と理解を深めるなどにより，伝統的な食文化の保護・継承を推進していくことも大切です。

市民・地域・行政ができることにはどんなことがあるでしょうか？

※参考データに関わらず，ご自身の生活を振り返って普段気を付けていること等をご記入ください。

※現行計画の第6章 主体別の取組（34～36ページ）を参照ください。

○市民にできること…

○地域にできること…

○行政にできること…

その他、食育に関するご意見があれば、ご自由にご記入ください