

第4章

市民の行動指針

食は、私たちが生きていくうえで、無くてはならない基本的なものです。そのため、食育は特別な時にだけ取り組むものではなく、普段から家庭、地域、保育所、幼稚園、学校、職場などの様々な場面で自ら取り組むことが必要です。

生活の様々な場面で取り組む市民の行動指針を以下のとおり示します。

食に関する正しい知識を身につけ、栄養バランスの良い食事を心がけます

食に関する情報に関心を持ち、「食」に関する知識と「食」を選択する力を身につけ、「食事バランスガイド」などを参考に、栄養バランスの良い食事を心がけます。

朝食を食べる食習慣を身につけます

一日の活力となる“朝ごはん”を毎日食べ、家族や友人などと食卓を囲み、食事をとる食習慣を身に付けます。また、子どもたちにも食習慣を伝えていきます。

食や生産者への感謝の気持ちを持って、限りある資源を大切にします

動物や植物などのいのちをいただくことに感謝し、生産者や料理を作ってくれる人に感謝の気持ちを持って、限りある資源を大切にします。

ふるさとの自然環境を守り、久留米の食をいただきます

耳納連山や筑後川、田畑など食を生み出すふるさと久留米の自然環境を守り、筑後平野の肥沃な大地で生産された久留米産農産物を積極的にいただきます。

食育を次世代へ伝え、つなげます

食に関する知識や食文化、食への感謝の気持ちなどを子どもや若い世代に伝え、食育の取組を次世代につなげていきます。

