

4 食育の推進のために

（1）家庭における食育の推進

- ・家族と一緒に食事を摂る「共食」の機会を増やしましょう。
- ・一日の活動エネルギーの摂取源となる朝食をしっかり食べましょう。
- ・子どもの頃から適切な味付けに慣れ、「適塩」の習慣を持つようにしましょう。

（2）学校、保育所等における食育の推進

- ・家族で改めて食について考える機会を持ち、学校や保育所での学びを振り返りましょう。

（3）地域における食育の推進

- ・生活習慣病やメタボリックシンドローム、低栄養による生活機能の低下を予防するために、食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身につけましょう。
- ・時には外食や中食も上手に活用し、栄養バランスや適塩等、自身の健康の維持に考慮したメニューを選ぶよう心がけましょう。
- ・大規模災害に備え家庭等で食料備蓄を進めるなど、非常時の食について平常時から一人一人が防災意識を持って考えるようにしましょう。

（4）食育推進運動の展開

- ・毎月20日は減塩の日「いばらき美味しおDay」です。日頃の食事で食塩を摂り過ぎていないか、食生活を今一度見直してみましょう。

（5）生産者と消費者との交流の促進、環境と調和のとれた農林漁業の活性化等

- ・農林漁業体験等への積極的な参加により、生産から食卓までの食べ物の循環を知るとともに、日頃から産地や生産者を意識した食品の選択を心がけましょう。
- ・食べ残しを無くすなど、環境に配慮した食の消費を心がけ、実践しましょう。

（6）食文化の継承のための活動への支援等

- ・茨城県の郷土料理や豊かな自然の恵みである県産食材、地域で受け継がれてきた食文化への理解を深めましょう。
- ・地域で生まれ育まれてきたふるさとの食文化を次世代に継承していきましょう。

（7）食品の安全性の確保及び情報の提供

- ・食品の安全・安心に関する適切な情報の収集に努めるとともに、食中毒や食物アレルギー疾患などの危害発生防止に十分配慮し、自らの食の安全を守る意識を持ちましょう。

茨城県の食育スローガン 合い言葉は「**おいしいな**」

食育を実践するためには何から始めればよいのか、基本となるものを示した本県独自の合い言葉です。

お おはよう、ごはんを食べましょう

い いただきます、ごちそうさまをいしましょう

し しっかり野菜を食べましょう

い いばらきの食べ物を味わいましょう

な なかよくみんなで食事を楽しみましょう

