

## (3) 基本目標の目指す姿と主な取り組み内容

目標／目指す姿	主な取り組み内容
<p style="writing-mode: vertical-rl; text-orientation: upright;">学んで実践！ 私に合った健康な食生活</p>	<p><b>【家庭での取り組み】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○規則正しい生活リズムの習慣化</li> <li>○主食・主菜・副菜の揃ったバランス良い食事の習慣化</li> <li>○定期的な健康診査の受診</li> </ul>
	<p><b>【地域・団体の取り組み】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○栄養バランスの整った商品メニューの提供や栄養成分の表示等</li> <li>○食生活改善推進員や在宅栄養士等による講習会や料理教室等の開催</li> </ul>
	<p><b>【行政の取り組み】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○食事や食育に関する情報の発信／食育講座の開催</li> <li>○保育所や学校での食育の推進／楽しくおいしい給食の提供／献立表などの情報発信</li> <li>○保育所や学校における歯磨き指導の徹底／高齢者に対する口腔機能向上訓練の実施</li> <li>○各種健康診査の実施や受診勧奨</li> </ul>
	<p>食の楽しさ・大切さを学びます</p>
	<p>栄養バランスを学び実践します</p>
<p>適正体重の維持を意識した食生活を身につけ実践します</p>	
<p>規則正しい食生活を身につけ実践します</p>	
<p>主食・主菜・副菜を組み合わせた食生活を実践します</p>	
<p>よく噛んで食べて、丈夫な歯を守ります</p>	

目標／目指す姿	主な取り組み内容
<p style="writing-mode: vertical-rl; text-orientation: upright;">食を知り 食を楽しみ 温もりある心を育みます</p>	<p><b>【家庭での取り組み】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○家族揃った食事の習慣化</li> <li>○手洗い等の食中毒予防の実践</li> <li>○<u>食品ロス削減に向けた取り組みの実践</u></li> </ul>
	<p><b>【地域・団体の取り組み】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○地域や職場での共食の機会の提供</li> <li>○安全安心な食品（食品に関する情報）の提供</li> <li>○食生活改善推進員や在宅栄養士等による講習会や料理教室等の開催</li> <li>○<u>食品ロス削減に向けた取り組みの実践</u></li> </ul>
	<p><b>【行政の取り組み】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○世代間・地域間におけるコミュニケーション機会の促進</li> <li>○食の安全に関する情報の発信</li> <li>○公民館等による料理教室や食に関する講習会の実施</li> <li>○保育所や学校における安全安心な給食の提供と情報の発信</li> <li>○<u>食品ロスの削減に向けた情報の発信</u></li> </ul>
<p>食を通じてコミュニケーションを深めます</p>	
<p>食の安全性を学びます</p>	
<p>環境に配慮した食生活を身につけ実践します</p>	