

## ちばの食育が目指す7つの方向

- ① 食の基本を知る
- ② 本物を志向する（作り、選び、味わう）
- ③ 食を通して「ちば」を知り、愛着を持ち、誇りに思う県民をみんなで育てる（郷土意識や郷土愛を育む）
- ④ 与えられる食から自ら選んで摂る食へ、意識改革を図る（安易な食から自分に適した食生活を理解し実践する。自ら考え行動を起こすために「気づき」が必要）
- ⑤ 家族のちから、地域のちからを育てる食育の推進
- ⑥ あらゆる世代で取り組む食育
- ⑦ 家庭における「ちば型食生活」の実践

### ①食の基本を知る

- 食の基本を見直す。
- 食べ物を選ぶ能力を身につける。
- 食の価値を考える。
- 感謝の心を持つ。
- 食と環境を考える。

### ②本物を志向する（作り、選び、味わう）

- 食材本来の味を知る、旬を知る。
- 自ら栽培する、食材を選ぶ、調理する、そして味わうことを知る。
- 千産千消を推進する。
- 素材本来の味をいかした基本の料理法を身につける。



「ちばの食育」啓発ポスター

### ③食を通して「ちば」を知り、愛着を持ち、誇りに思う県民をみんなで育てる（郷土意識や郷土愛を育む）

- 食を通じ「ちば」を知り、愛着を持ち、誇りに思い、そしてちばの食材を使った健全な食生活や生活習慣を実践し、ちばに育つ喜びを感じる。
- 食育を実践し地域との関わりを持つことで「ちば」を元気にする。
- ちばの食文化を伝承する。
- 日本の食文化に誇りを持つ。

**④与えられる食から自ら選んで摂る食へ、意識改革を図る**  
 (安易な食から自分に適した食生活を理解し実践する。自ら考え行動を起こすために「気づき」が必要)

- 「知っている」から「実践している」へ行動を起こす。
- 食育の基本は家庭にあることを再認識する。
- 食を判断する力を養う。
- 食についてグローバルな視点を持つ。
- 生活リズムを整える。
- 働き方を見直す。
- 無理せずできることから始める。



「ちばの食育」啓発標語

**⑤家族のちから、地域のちからを育てる食育**

- 家族の絆を深める。(楽しい食卓を目指す。)
- 地域力を高める。
- 学校と地域が連携し食育を推進する。

**⑥あらゆる世代で取り組む食育**

- 自分の健康は自分でつくり、守ることが基本。
- ライフステージやその人の置かれた状況に応じた食育を推進する。
- 年齢や健康状態などを考え、自分にとって望ましい食生活を理解する。

**⑦家庭における「ちば型食生活」の実践**

- ちばの豊かな食材を活用することを基本とした「ちば型食生活」を実践することで、ちばに暮らす良さを実感する。
- 自分にあった、栄養管理と口や歯の健康管理、食生活における衛生管理、楽しい食事など生活全般について、暮らし方を理解し、できることから実践・継続する。
- ライフステージに応じた、自分にあった暮らし方を情報の見極めや食の選択方法を含めて理解する。

