



# 市民の行動指針

食育は、市民一人ひとりがその大切さを理解して、日常生活の中で自らが具体的に取り組むことが重要です。みよし市では、第1次計画による様々な取り組みもあって、市民の食育に関する認知、関心は高まってきました。

今後の食育の推進にあたっては、市民の関心をより一層高めるとともに、単なる啓発に留まらない次のステップとして、市民一人ひとりが日常生活の中で食育を実践し、継続することができるよう、食育の具体的な取り組みに関する市民の行動指針を定めます。

## 市民の行動指針 その1

### 市民一人ひとりが「食育はじめの一步」を踏み出そう

理想的な食習慣に関する知識はあっても、それを実践に移すことは難しいと考えてはいませんか。まずはできることから、1回だけでも体験してみる、月1回からはじめてみるなど、食育におけるはじめの一步を踏み出してみましょう。



## 市民の行動指針 その2

### 家族と一緒に楽しみながら、望ましい食習慣を身に付けよう

みよし市での世帯構成で最も多く、食育の支援も必要な乳幼児期から少年期の子ども（0歳から18歳頃まで）を養育中の子育てファミリーにとって子どもの心と体が健全に成長するのに、望ましい食習慣の形成や食への関心を持つことはとても大切です。子育てを楽しみながら、家庭で望ましい食習慣を身に付けましょう。



## 市民の行動指針 その3

### 自立した人として食への関心を高めるよう努めましょう

保護者から自立を始める青年期（19歳から29歳頃まで）では、食を通じて自分の健康は自分で守ることの大切さを認識し、自己管理できるよう、食への関心を高めるよう努めましょう。



市は、さまざまな施策を通して、市民の皆さんがこれらの行動指針を実現できるよう支援していきます。