

# 調布市の食育

## 食を通じたところとからだの健康づくり

市民一人ひとりが食べることへの理解と感謝を深め、望ましい食生活を送ることを通して、生涯にわたって健全な心と体を育み、豊かな人生を送ることを目指しています。

下のイラストは食育で取り組むべきテーマの「心・体・技」を団子にみたく、食育を推進する主体（家庭・行政・地域など）を皿で表しています。食育の取り組みや推進する主体の数を増やし、主体ごとの連携強化を通じて団子と皿を大きくしていくイメージです。

食べ物を大切にする心を育む  
(命, 人への感謝)

食事を楽しむ  
(マナー, コミュニケーション)

心 体 技

五感・食べる機能を育む  
(よく噛んで食べる, 窒息・誤嚥の予防)

健康の土台づくり  
(生活リズムを整える)

食を選択する力を育む  
(栄養バランス, 食の安全など情報の選択)

望ましい食習慣の実践