

1 みんなで楽しく食べよう

家族や仲間と、会話を楽しみながら食べる食事で、心も体も元気にしましょう。

2 朝ご飯を食べよう

朝食を食べて生活リズムを整え、健康的な生活習慣につなげましょう。

3 バランスよく食べよう

主食・主菜・副菜を組み合わせた食事で、バランスの良い食生活につなげましょう。また、減塩や野菜・果物摂取にも努めましょう。

4 太りすぎない やせすぎない

適正体重の維持や減塩に努めて、生活習慣病を予防しましょう。

5 よくかんで食べよう

口腔機能が十分に発達し維持されることが重要ですので、よくかんでおいしく安全に食べましょう。

6 手を洗おう

食品の安全性等についての基礎的な知識をもち、自ら判断し、行動する力を養いましょう。

7 災害にそなえよう

いつ起こるかも知れない災害を意識し、非常時のための食料品を備蓄しておきましょう。

8 食べ残しをなくそう

SDGs(注)の目標である持続可能な社会を達成するため、環境に配慮した農林水産物・食品を購入したり、食品ロスの削減を進めたりしましょう。

(注)SDGs(平成 27(2015)年 9 月の国連サミットで採択された「持続可能な開発のための 2030 アジェンダ」における持続可能な開発目標)

9 産地を応援しよう

地域でとれた農林水産物や被災地食品等を消費することで、食を支える農林水産業や地域経済の活性化、環境負荷の低減につなげましょう。

10 食・農の体験をしよう

農林漁業を体験して、食や農林水産業への理解を深めましょう。

11 和食文化を伝えよう

地域の郷土料理や伝統料理等の食文化を大切にして、次の世代への継承を図りましょう。

12 食育を推進しよう

生涯にわたって心も身体も健康で、質の高い生活を送るために「食」について考え、食育の取組を推進しましょう。