

基本理念 誰もが健康を実感できるまち 計画の最終到達目標 健康寿命の延伸

めざす姿 豊かな体験でつながる松本の食 はぐくむ すこやかな体と心

目標

楽しく食べる経験を通じて
健やかな体と心を育む

松本の郷土食や地域の食材について
学び伝える

食べものを残すことを
もったいないと思う気持ちを醸成する

施策の方向性

望ましい食習慣や
豊かな人間性を育むための
食育の推進

体験や交流による
食育の推進

食を大切にする気持ちを醸成し
食文化を伝える食育の推進

あなたの生活にプラスワン

- 乳幼児健診
- 育児学級
- 栄養相談など個別相談
- ライフステージに応じた食育情報の提供
- ICTを活用した家庭への情報発信
- 給食を活用した食育
(保育園・幼稚園等、小中学校、特定給食施設)
- 学校現場における朝食指導
- 食の安全に関する情報提供

- 公民館等での食育講座
- いい街つくろう！
パートナーシップまつもと
- 食育イベント
- 地産地消・食育推進事業
- 農業体験
- 松本版コミュニティスクール事業
- 親子料理教室

- 食品ロス削減の取組み
- 環境教育(小学校)
- 公民館等での食育講座
- 地域での食育活動
- 世代間交流
- 地域の食材を活用した商品の定着
- 食文化等を伝える人材の育成、取組み
(体験・対面・ICTの活用等)

おいしく食べよう
具だくさんみそ汁

よくかむ^{さんじゅう}30かみかみ運動
～飲み込む前にあと5回～

まつもと だいでず
大作戦

残さず食べよう！
^{さんまる いちまる}30・10運動

1日2食は3皿食べよう～1・2・3でバランスごはん～

地域団体や
企業との連携

健康情報の
DX化を活用する

科学的な
根拠に基づく