



6月は食育月間

毎月19日は『食育の日』です。

食たべることは生いきることであり、健康な身体と心けんこう からだ こころ はぐくを育むことにつながります。

栄えいよう養バしよくひんランスや食品ロス削減などについて、正さくげんしい知識を身につけまただしょう。



第9回

食育を推進する
優れた取組を
募集します！

食育活動表彰



6月上旬募集開始！

食育の推進





食育、知っていますか？

「食育」という言葉、皆さん知っていますか？

食育とは生きる上での基本で、知育、徳育及び体育の基礎となるべきものと位置づけられ、様々な体験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てることです。

自然のなかで育った食べものは、収穫され、加工され、食料品店やスーパーマーケットなどの店頭
に並びます。

私たちは、店頭にたくさん並んでいる食べ物のなかから、選び、調理して、食べています。

自然のなかで育まれた食べ物は、私たちのからだのなかまで、生きる力にまでつながっています。
そして、それは次の世代へもつながっています。

生涯にわたって「食べる力」＝「生きる力」を育むことが重要です！



食育で育てたい「食べる力」

- ①心と身体の健康を維持できる
- ②食事の重要性や楽しさを理解する
- ③食べ物の選択や食事づくりができる
- ④一緒に食べたい人がいる（社会性）
- ⑤日本の食文化を理解し伝えることができる
- ⑥食べ物やつくる人への感謝の心

毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」

「食育月間」では、食育推進全国大会のほか、「食育」をテーマとした多くの取組やイベントが全国各地で実施されます。

「食育の日」には、日頃の食生活を見直したり、家族そろって楽しく食卓を囲んでみませんか？
また、地域の食育のイベントにもでかけてみましょう！



こんなことも食育です！



農林漁業体験をしたり・・・



料理をしたり・・・



食事のマナーを身につけたり・・・

身近なことから実践してみませんか？

1 みんなで楽しく
食べよう



共食

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
よう。

2 朝ごはんを
食べよう



朝食欠食の改善

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



栄養バランスの良い食事

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



生活習慣病の予防

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



歯や口腔の健康

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



食の安全

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



災害への備え

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



環境への配慮（調和）

SDGs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。

9 産地を
応援しよう



地産地消等の推進

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
体験しよう



農林漁業体験

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。

中国四国農政局 農林漁業体験

検索

中国四国農政局 工場見学

検索

11 和食文化を
伝えよう



日本の食文化の継承

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。

中国四国農政局 うちの郷土料理

検索

12 食育を
推進しよう



食育の推進

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。



食事のとり方の心得

毎日の食事、ひとりで食べることはありませんか？

核家族化やライフスタイルの多様化などによって、家族みんなが集まって食事をする機会が減ってきています。家族や仲間と、会話を楽しみながらゆっくり食べる食事は、心もからだも元気にしてくれます。食を共にすること、「共食（きょうしょく）」には、「一緒に食べる」ことだけでなく、「何をつくろうか？」「おいしかったね」と話し合うことも含まれます。

「だれかと一緒」のときが、ひとりより楽しい！ できることから始めよう！



食事のあいさつしていますか？



「いただきます」

「いただく」は、もともと「頭にのせる」の意味ですが、物をもらったり、飲食することを意味するようになりました。

自然の恩恵、米や野菜などを作った人、料理してくれた人への感謝など、さまざまな感謝の気持ちが込められているといわれています。

「ごちそうさま」

「馳走（ちそう）」は食事の用意で走り回ること。走り回って食事の準備をしてくれたことに対する感謝の気持ちが込められているといわれています。

自分の「ちょうどよい」体型の目安を知っていますか？

自分の体型チェックに便利なのが体格指数（BMI）です。

$$\text{BMI} = \text{体重 (kg)} \div \text{身長 (m)} \div \text{身長 (m)}$$

20～39歳の目標とするBMIの範囲は、18.5～24.9です！

この範囲内の人は、そうでない人よりも病気のリスクが低いといわれています。

特に若い女性では、やせすぎている人が増えてきています。無理なダイエットは生理不順や将来の骨粗鬆症を招く一因になります。自分のBMIを定期的にチェックし、しっかり食べて、からだを動かして、適正体重をめざしましょう！

よく噛んで食べていますか？



夕食が遅い場合は工夫を！

- アルバイトなどで夕食をとるのが遅くなってしまうときは、夕方と夜で2食に分けて食べましょう！
帰宅後の食事のあと、血糖値の急上昇を抑えられ、また、夜中の食べすぎ予防にもなります。
- 例えば、夕方、仕事の合間につまめるおにぎりやサンドイッチなどの軽食を食べ、帰宅後の夕食はおかずだけに行ってみましょう。



健康を維持する食生活の心得

健康を維持するには毎日のバランスのとれた食生活が大切です。
自分の食生活を振り返り、ステップアップを目指しましょう！

ステップ ① 3食きちんと食べる意識を持とう！

食事をおいしくいただくために、まずは、食事時間、起床時間、就寝時間、運動習慣など、毎日の生活を見直すことから始めましょう！

ステップ ② 朝食を欠かさず食べる工夫をしよう！

朝食を食べないと・・・

- 体温があがらず、体のウォーミングアップができない。
- 脳のエネルギー源であるブドウ糖が不足し、イライラしたり、集中力がなくなり、学業や仕事がかたらない。
- 空腹感から早食いになったり、お昼を食べすぎたりして肥満や生活習慣病の原因に。

時間がない、忙しい朝に！
簡単なものでOK！
最初はおにぎり1個から始めよう！



食欲がない朝に！

食欲がない時は、野菜ジュースやヨーグルトなど食べやすいものを！



食べる習慣を身につけよう！
おにぎりにプラスして味噌汁、野菜ジュース、フルーツなどでバランス良く♪



+



ご飯を中心にバランス良く！
ご飯を中心に、肉・魚・卵・野菜料理、汁物などいろいろなおかずをバランス良く追加しよう！



ごはん・納豆・具たくさん味噌汁・ほうれん草のお浸し

ステップ ③ 主食・主菜・副菜を揃えて、食事の内容を充実させよう！

食事を作ったり、選んだりするときに、主食・主菜・副菜を組み合わせることを意識すると、栄養面をはじめ、見た目にもバランスの良い食事になります。



主食

主菜

副菜

ごはん、パン、麺などの穀物を主な材料にした料理です。炭水化物を多く含みエネルギーのもとになります。

魚、肉、卵、大豆を主な材料にした料理です。たんぱく質や脂質を多く含みます。

野菜、いも、海藻などを主な材料にした料理です。いろいろなビタミン、鉄、カルシウム、食物繊維などを多く含みます。

※出典：ひとり暮らしの食生活ガイド（(公社)島根県栄養士会/食育活動推進委員会）



第8回食育活動表彰
消費・安全局長賞

ボランティア部門【食育推進ボランティアの部】

消費・安全局長賞

萩市の食育を支える会

[山口県：活動期間10年]

萩の食べ物はいちばん！朝ごはんメニューコンテスト
コンテスト特別企画 朝ごはんつくればチャレンジ
コンテストコラボ企画 絵本クッキング

子育て世代の朝食摂取低下や 生活リズムの改善等に寄与する取組

忙しい現代社会において、パンにジャムだけといった栄養に偏りのある朝食や、保護者世代の朝食欠食などが問題視されています。萩市の食育を支える会では、人々が食事内容に重点を置いた朝食摂取ができるよう、買い物から調理まで一貫した朝食づくりを通し、生活の基礎となる望ましい食習慣を育んでいます。また、子育て世代の朝食摂取率上昇や生活リズム改善を目的に開催されたコンテスト企画等は、受賞した子どもたちの自己肯定感の向上や、周囲の人々への波及がみられています。



絵本クッキングで料理に親しみを！

受賞した朝ご飯を伝授します。

多くの反省や意見を取り入れ成長する コンテストを実施

朝ごはんメニューコンテストについては、年4回の研修を含む会議において、コンテストの内容確認や意見交換、一次審査等を行っています。市内の食に関わる23団体の専門的な視点や子育てをする保護者の立場からコンテストの効果や反省点、改善点等を共有できる環境を整えています。アンケートフォームを活用し、参加者の意見やニーズを直接取り入れています。



コンテストに選ばれた上位6組

テレビでも特集されました。

地場産食材を使用した朝食レシピを 考える

朝食摂取率低下や生活リズムの乱れに加え、子どもの地場産食材や旬の食材に対する理解不足も危惧されています。食事内容に重点を置いたレシピを考案する際、積極的に地場産食材を使用することで、子どもの知識習得や農業生産の拡大、地域活性化等にも貢献しています。



ふるさとまつりにて
受賞レシピの試食会

最優秀賞レシピが惣菜化
& 販売されました！



萩の食べ物はいちばん！朝ごはんメニューコンテスト



朝ごはんメニューコンテスト等の活動が続けることで、こどもが家族を想い、親子で取り組む姿が少しずつ増えてきたように思います。今後もこの受賞を励みに、萩のこどもたちが朝ごはんの大切さを、知識だけでなく体験を通して感じる機会を数多く作り、幼少期からの生活リズムの確立に繋がる活動の輪を広げてまいります。

萩市の食育を支える会一同



第8回食育活動表彰
審査委員特別賞

ボランティア部門【食育推進ボランティアの部】

審査委員特別賞

高松市生活研究グループ

〔香川県：活動期間66年〕

高松産ごじまん品とジビエ肉を中心とした地産地消と食育への推進活動

農村に生きる女性たちによる 「かまどの改善」から始まった活動

当活動は、昭和32年、農村に生きる女性たちによる「かまどの改善」から始まりました。社会の変化に伴い活動内容も多様化され、その中でも郷土料理の伝承や地産地消の推進、食育活動に力を入れて取り組んできました。種まきから食卓まで携わっている農家女性だからこそ得ることのできる視点で素材の味を生かしたレシピを考案し、次世代への継承を目指しています。今後も、地域とのふれあいを大切にした食育活動を継続するとともに、SNS等の媒体を活用して活動の幅を広げていきます。



調理実習の様子

親子クッキングや男の料理教室などの イベント等の開催

日常生活で料理に触れる機会が少ない男性や子どもたちを対象とした料理体験イベントも開催しています。男性を対象とした「男の料理教室」では、高松産ごじまん品を使用したおせち作りを実践し、郷土料理の伝承を促進しています。また、子どもたちを対象とした「親子クッキング」では、親子で料理に挑戦し、料理は楽しいものだと思ってもらえるようなきっかけ作りを提供しています。



親子クッキングの様子

高松産ごじまん品を中心とした 地産地消と食育への取組

平成16年からは、活動テーマを「高松産ごじまん品を中心とした地産地消と食育への取組」として新メニューの開発に取り組んできました。地元高松市内で生産される農産物「高松産ごじまん品」や有害鳥獣とされるジビエを使用した「ジビエ料理」のメニュー開発を継続的に行い、多くの人に手に取ってもらう機会を作っています。



高松ごじまん品の販売

種まきから食卓まで携わっている農家女性の視点で取り組んでいます



この度の受賞をグループ員一同、とても誇りに思い、深く感謝いたします。私たちの活動の合言葉は「成長」。一人一人が目的意識を持ちながら、今後も、学び、生み出し、そして広めることを生活の基盤として、高松産ごじまん品やジビエ料理を中心とした地産地消と食育への取組に励んでまいります。

高松市生活研究グループ連絡協議会
会長 吉村 理恵



第8回食育活動表彰
審査委員特別賞

教育関係者・事業者部門【教育等関係者の部】

審査委員特別賞

岡山県立大学 保健福祉学部子ども学科

[岡山県：活動期間3年]

雑草型幼児教育人材育成 -食を巡る学際的取組み-

日本の食を取り巻く環境変化が深刻化

現在、日本の食を取り巻く環境変化が深刻化しており、食の持続可能性が懸念されています。そこで、保育者を目指す岡山県立大学子ども学科の学生たちは、野菜の栽培体験を通じた食育プログラムの開発とその実践を行うことで、課題解決に取り組んでいます。今後は、地元企業やアリゾナ大学との連携を図り、プログラムの更なる発展を目指していきます。



野菜調べとガーデン内の
配置案作成



草マルチのレクチャーを受ける様子

保育者を目指す学生たちが野菜の種まきから栽培、調理とそのプロセスを体験

岡山県立大学保健福祉学部子ども学科では、学生が野菜の種まきから栽培、調理までのプロセスを体験し、これらを学問領域へと連関させる取り組みを行っています。保育者を目指す学生たち自身が四季を通じて野菜の栽培方法を学ぶことで、食とそれを取り巻く環境や、他領域についての知識を深めます。



種まき



畝立 & 苗植え



収穫した大麦・ブルーベリーを使用して調理

岡山の食文化も取り込んだ幼児向けの食育プログラムを作成し実践

学生たちは、自らの栽培体験と様々な学問分野を連関させながら、岡山の食文化も取り込んだ幼児向けの食育プログラムの作成に励んでいます。学生が地域の保育園、社会福祉法人、企業等と協力してプログラムを実践し、効果の検証や内容の変更、修正を行っています。将来保育者になる学生たちが、食育プログラムの作成を通して食に関する横断的知識を得ることは、子どもたちの生涯にわたる心身の健康を支える食育活動への寄与に繋がります。



地域の保育園とコラボレーション



親子食育体験会



将来の保育者を目指す学生たちが、学内スクールヤードでの農業体験と食を取り巻く複合的分野の知識を融合させ、幼児期の子どもたちへの教育にどう展開できるのか、独自のプログラム開発を目指しています。まだ始めたばかりの取組であり、困難に感じることも多いですが、今回の受賞を励みにして努力してまいります。

岡山県立大学保健福祉学部子ども学科一同

応募お待ちしてます！

募集締切

令和6年
8月30日^金
必着



食育 活動表彰



第9回

SHOKUIKU
KATSUDOU HYOUSYOU

食育を推進する

表彰式

令和7年6月7日^土
第20回 食育推進全国大会

会場

徳島県立産業観光交流センター
(アスティとくしま 徳島市山城町東浜傍示1番地1)

取組を募集します！

ボランティア活動、教育活動又は、農林漁業、食品製造・販売等、
その他の事業活動を通じて食育を推進する優れた取組を表彰し、
さらに食育を広げていきます。

■ 応募内容 に関するお問い合わせ

農林水産省 消費・安全局消費者行政・食育課

TEL.03-6744-2230

(平日9:30~17:30、土日祝日除く)

■ 応募書類の提出 に関するお問い合わせ

「第9回食育活動表彰運営事務局」株式会社ゲート・クリエイティブ内

TEL.03-6825-0700

E-mail / maff@shore.co.jp (平日9:30~17:30、土日祝日除く)



詳しくは農林水産省のホームページをご覧ください。

食育活動表彰



〈主催〉農林水産省 〈後援〉内閣府、消費者庁、こども家庭庁、文部科学省、厚生労働省

農林水産省

第20回 (令和7年度)

in 徳島

食育推進全国大会

開催日

会場

令和7年(2025年)

6/7^土 6/8^日

徳島県立産業観光交流センター
(アスティとくしま)

(徳島県徳島市山城町東浜傍示1番地1)

内容

開会式、表彰式(食育活動表彰)、
食育推進のためのシンポジウム、講演、ブース展示 等

主催

農林水産省、徳島県

四国初!

2025年は、**徳島** 開催!

楽しみに
しとてな!

すだちくん

最新情報は
ここからチェック!



<https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/taikai/R7/index.html>

農林水産省
中国四国農政局

<問合せ先>
中国四国農政局 消費・安全部 消費生活課
TEL086-224-9428