



6月は 食育月間



毎月19日は『食育の日』です。

食べることは生きることであり、健康な身体と心を
育むことにつながります。栄養バランスや食品ロス
削減などについて、正しい知識を身につけましょう。



- | | | | |
|-------------------|-------------------|------------------|--------------------|
| 1 みんなで楽しく
食べよう | 2 朝ごはんを
食べよう | 3 バランスよく
食べよう | 4 太りすぎない
やせすぎない |
| 5 よくかんで
食べよう | 6 手を洗おう | 7 災害に
そなえよう | 8 食べ残しを
なくそう |
| 9 産地を
応援しよう | 10 食・農の
体験をしよう | 11 和食文化を
伝えよう | 12 食育を
推進しよう |

第10回

食育を推進する
優れた取組を募集します！

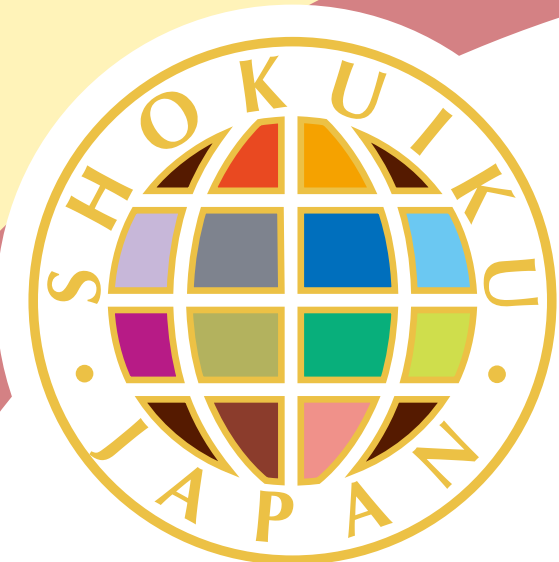
食育活動表彰

6月上旬
募集開始！



食育の推進





第10回

12 食育を推進しよう



食育活動表彰

食育を推進する取組を募集します！

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。

募集締切

令和7年

8月29日 金

必着

ご応募お待ちしております！

表彰式

令和8年6月6日 土
第21回食育推進全国大会

会場

栃木県立宇都宮産業展示館
(マロニエプラザ 栃木県宇都宮市元今泉6-1-37)

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10回食育活動表彰運営事務局」(株式会社ステージ内)

TEL. 03-3554-5170

(平日 9:30~17:30 土日祝日除く)

E-mail: syokuiku2025@stage.ac

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

特定非営利活動法人まちの食農教育

徳島県

活動期間：8年

子どもたちへの食農教育を推進するための「学校食」プログラム

合言葉は「すべてのこどもに農体験を」

「農業の担い手を育成する」を目的に掲げたフードハブ・プロジェクト食育部門を前身として、2022年にNPO法人まちの食農教育を設立しました。子どもたちにとって「小さな社会」である学校で継続的に食農教育に取り組むことは、学校と地域をつなぎ、地域の農業や食文化を守り伝え、地域の担い手を育てるために重要な活動です。私たちは、給食や各教科での学びと連動する食農プログラムを設計し、年間を通じて「そだてる、あじわう、つなぐ」という体験活動に取り組んでいます。この取組によって、農作物を育て、収穫し、味わう楽しさを子どもたちが実感し、食や農業への関心を深めるとともに、地域とのつながりを強化しています。活動を通じて、一次産業の重要性を広く理解してもらうとともに、未来を担う人材を育て、地域の持続可能な発展を目指しています。



2校合同で実施している在来のもち米栽培

地域の大人とともに描く、農と食の未来

農業従事者の高齢化、耕作放棄地の増加、自給率の低迷や安全性の問題など、農業と食を取り巻く課題は山積んでいます。これらの明確な解決策が見えない中で、地域の人々と対話を重ね、地域の食の未来について考え続ける場や機会の必要性を強く感じています。2023年に神山町内で開催した「School Food Forum」では、「地域でつなぐ農と食」をテーマに掲げ、全国から関心を持つ方々が集まり、食に関する教育について意見を交わし、学び合いました。今後も町内で、食を中心に据えた継続的な対話の場をつくっていきたいと考えています。



School Food Forum2023より

「いのち」に触れる機会と 「食べ物に関わる人や仕事」に出会う場をつくる

世界中で起こるさまざまなニュースや出来事は、私たちの日常と切り離されたものではありません。それらは私たちが暮らすこの社会と深く結びついています。特に「いのち」に触れること、そしてそれを感じることができる場をつくることは、私たちの生活の中で非常に大切です。食べ物の「たね」を未来へとつなげていくことも、その一部です。この「たね」からは、命を育む力が生まれ、食がどのようにして私たちに届くのかを理解することができます。生産者やつくり手との出会いを通じて、その背後にある思いや努力を感じ、食の循環や環境とのつながりを知ることが、私たちの世界への興味や関心を広げるきっかけとなります。これらすべては、実は畑という身近な場所から始めることができる第一歩です。畑での体験を通じて、私たちは命の大切さを実感し、次の世代へとその価値を引き継いでいくことができると考えています。



小学校3年生が
栽培する大豆は在来大豆



地域の農家や、作り手さんからの学び



田畑は生き物にも
出会える場所



この度は、誠にありがとうございます。食農教育を受けた中学生が、「これまで見ていたまちの風景の見え方が変わった」と話してくれました。体験を通じて意識が変わっていくことを、彼女たちが教えてくれたのです。「そだてる、あじわう、つなぐ」という活動を経験する町内の子どもたちが年々増えていくことが、私たちの大きな希望です。

NPO法人まちの食農教育 一同



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てています。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！

受賞した朝ごはんを伝授します

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

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



朝ごはんメニューコンテスト等の活動が続けることで、子どもが家族を想い、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、萩の子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



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！



朝ごはん、 食べていますか？

朝、時間が無いからと朝食を抜いて家を出ていませんか？朝食を食べないと、午前中、からだは動いても頭はボンヤリ、ということになりがちです。朝食を食べて、脳とからだをしっかり目覚めさせ、元気に一日をスタートさせましょう。

朝ごはん、毎日ちゃんとスイッチを入れましょう

ごはんなどの主食を食べると脳のエネルギーになるブドウ糖となって、朝から勉強や仕事に集中できます。^{※1}

幼児や中学生、成人を対象とした研究では、朝食を食べる人は、睡眠の質がよい人が多いことや不眠傾向の人が少ないことが報告されています。^{※2}

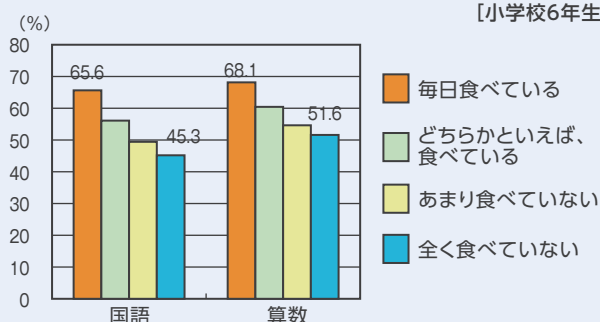
また、小学生を対象とした研究では、朝食を毎日食べる人は、そうでない人と比較して、学力が高いことが報告されています。

※1 出典：農林水産省「子どもの食育」

※2 出典：農林水産省「食育」ってどんないいことがあるの？」

朝食の摂取と学力調査の平均正答率との関係

[小学校6年生]



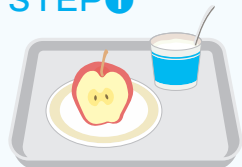
出典：文部科学省「平成31年度（令和元年度）全国学力・学習状況調査」

まずは、簡単な食事から

朝日を浴び、朝食をとると、体内時計がリセットされ、一日の生活リズムが整います。前日の夕食が遅かったり夜食を食べ過ぎると食欲がわきません。また、夜型の生活で朝早く起きることができないと朝食をとる時間がとれません。まずは、生活時間を見直すことから始めましょう。

ー簡単なものから朝食作りに挑戦してみようー

STEP ①



ヨーグルト・りんご

STEP ②



おにぎり・具たくさん味噌汁

STEP ③



ごはん・納豆・具たくさん味噌汁・
ほうれん草のお浸し

食育(マメ)知識

「早寝早起き朝ごはん」運動

平成18年に「早寝早起き朝ごはん」全国協議会が設立され、子供の基本的な生活習慣の確立や生活リズムの向上につながる運動を積極的に展開しています。



詳しくは

朝食を毎日食べるとどんないいことがあるの？【農林水産省】
<https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/evidence/chosyoku.html>





コンビニ活用術！

【主食】【主菜】【副菜】をそろえるのが基本！

●朝食向きのお手軽組み合わせ例

主食・主菜・副菜からそれぞれ食品をチョイス！



●もっとお手軽組み合わせ例

通学・通勤途中でも持ち運びが簡単で、片手でも飲食可能な食品に飲み物等を組み合わせます。まず主食と主菜や副菜が一度にとれる食品をチョイス！



●昼食・夕食向きお手軽組み合わせ例

お弁当・丼・麺類には不足しがちな副菜をプラス！



●主食・主菜・副菜の組み合わせ例

コンビニのお惣菜は、オリジナルのレトルト食品や冷凍食品が充実していて色々な組み合わせで美味しく食べることができます。主食・主菜・副菜を意識しながら揃えましょう！



※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)

誰かと一緒に 食べていますか？



近年、家族がそろって食事をする「共食」の機会が減り、食生活も多様化しています。一人で食事をする「孤食」や、同じ食卓に集まっても、家族がそれぞれ別々のものを食べる「個食」ばかりになっていませんか？

共食と食育

みんなで一緒に食卓を囲んで、共に食べることを「共食(きょうしょく)」と言います。

子供がいる家庭では、食事のマナー、栄養のバランスを考えて食べる習慣や食べ物や食文化を大事にする気持ちなどを、子供に伝える良い機会にもなります。一方、家庭での共食が難しい子供たちには、子供食堂などの共食の機会を提供する取組も増えており、食育の場としても期待されます。

また、感染症の感染予防対策として、会食時の会話の際はマスクをつけたり、オンラインも活用しましょう。



共食をするとこんないいこと

共食をすることは、

- ① 自分が健康だと感じていることと関係しています。
- ② 健康な食生活と関係しています。
- ③ 規則正しい食生活と関係しています。
- ④ 生活リズムと関係しています。

共食には、一緒に料理を作ったり、会話を楽しむことも含まれます。

食育(マメ)知識

「“^{はん}おとう飯”始めよう」キャンペーン

男性も積極的に家庭での食事に関わることで、家族と食事を通したコミュニケーションがより深まることが期待されます。子育て世代の男性の家事・育児等の中でも、料理への参画促進を目的としています。



詳しくは

共食をするとどんないいことがあるの？【農林水産省】

<https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/evidence/togo/html/part4-1.html>



共食をすることは、 規則正しい食生活と関係しています

共食をすることは、規則正しい食生活と関係しているという研究結果が複数報告されています。

共食をするとこんないいこと

共食が多い人や孤食が少ない人は、そうでない人と比較して…

- ① 乳幼児を対象とした研究では、食事や間食の時間が規則正しいことが報告されています※¹。
- ② 小学生～高齢者を対象とした研究では、朝食欠食が少ないことが報告されています※²。



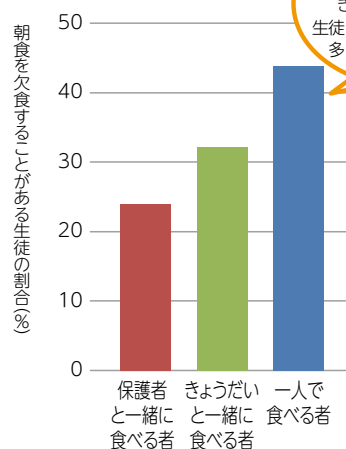
研究ノート

～一人で朝食を食べている中学生は朝食欠食が多い!?～

誰を調べたの？	山口県周南市の中学生3,635人を対象としました。
何を調べたの？	学校がある日に朝食をよく一緒に食べる家族(共食相手)と朝食摂食について調べました。
何が分かったの？	一人で朝食を食べる生徒は、保護者と朝食を食べる生徒やきょうだいと一緒に食べる生徒と比べて、朝食を欠食する者が多いという結果でした。

Shinichi Sugiyama et al. Breakfast habits among adolescents and their association with daily energy and fish, vegetable, and fruit intake: a community-based cross-sectional study, Environmental Health and Preventive Medicine, 2012, 17(5), p.408-414 [論文番号30] (Table 1 よりグラフを作成)

家族との朝食共食と
朝食欠食の関連



※¹ 論文番号(共食): 3,5,6

※² 論文番号(共食): 7,10,20,22,30,48,52

論文一覧はこちらに掲載しています(農林水産省ホームページ): <http://www.maff.go.jp/j/syokuiku/evidence/index.html>