

知ってた？

こんなことも食育です！

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ょう。

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
体験をしよう



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。

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。

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。

考

えてみよう！

次のイラストはどんな食育？

上から番号からえらんでね！



(答え) 左：5番 中央：10番 右：11番



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。



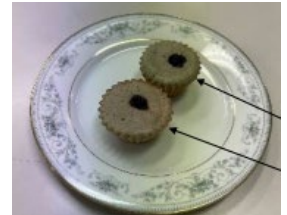
種まき



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



第7回食育活動表彰
消費・安全局長賞

ボランティア部門【食生活改善推進員の部】

消費・安全局長賞

び ぜん し 備前市栄養委員会

[岡山県：活動期間51年]

災害時の食に備える普及啓発活動

市民に防災意識をもってもらおう！

備前市では災害に備えて3日分の備蓄をしている人は約2割と少なく、災害への危機意識が低いことが課題でした。そこで、防災は全市民に広げなければならない活動だと考え、子どもから大人まで、災害時だけではなく、平常時でも生きる力を身につけることができるよう普及・啓発活動を行っています。



園児・保護者が集まる
ところへ出向いて説明



3日分そろえたら
どのくらいの量だろう・・・

いざという時のために、今考えよう！

コロナ禍で思うように活動ができない中、防災の意識を高め、各家庭で災害時の備えを勧めるために、備蓄取扱店を開拓、3日分のおすすめ備蓄の展示会を開催しています。いつ起こるかわからない災害に備え、家庭で備蓄食品や物品のローリングストックを活用し、食料備蓄の方法や調理方法、パッキングを普及し、災害時にも栄養バランスが良くなる食事法を知ってもらうための啓発活動を実施しています。



必要な備蓄量
実際に見てみよう



まずは委員が実践して
良さを実感！

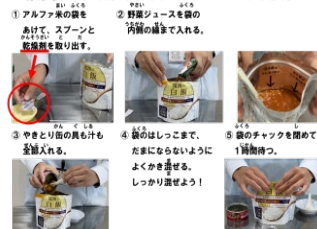
防災に対する意識を高めるために 体験を通じて学ぶ場をこどもたちへ提供

小学生を対象とした「備えよう！災害の前に～いざという時にできることを考えよう～」を開催し、災害時に自分で避難できるように、ハザードマップの見方を学んでもらっています。また、備蓄食品であるアルファ米、やきとり缶、野菜ジュースを使って調理実習を実施し、実際に備蓄食品を見て、作って、食べるという体験を通して、災害時でもバランスの取れた食事が食べられる・摂れるということを経験してもらっています。



小学生との備蓄食品
体験学習の様子

★非常食でかんたんキッズライスのつくりかた



災害時にどんなものが
役立つかな？



この度は、素晴らしい賞をいただきありがとうございました。コロナ禍において、家庭での備蓄は災害時だけでなく、「療養期間の食事にも役立ったよ」という声もいただきました。災害が少ないといわれてきた岡山県ですが、「備えよう！災害の前に」を合言葉に、災害時に備えた活動を始め、3日分の備蓄をしている人の割合が2年間で22%から27%にアップしました。これからも地域の皆さんに食の大切さを伝えていきたいと思ひます。

備前市栄養委員会 一同

香川県立三本松高等学校 「三高みんなの食堂プロジェクト」

【香川県】 活動期間：5年

**三本松高校の学食を中心に、生徒が主体となって地域とともに取り組む
～食から広げる元気なまち～**

地域とともに自分たちの手で 学食を発展させてきた自主活動

このプロジェクトは、経営が厳しかった高校の学食を、地元の農家さんと協力して立て直したいという思いから始まりました。生徒が中心となって農家さんと連携し、学食を活性化させるとともに、食や環境をきっかけに地域とつながっていく活動です。活動には全校生徒が関わり、その中でも自主的に参加するリーダーが中心となって運営をしています。調理は地元農家さんが担い、食券の完全前売り制や、メニューを「日替わり定食」1種類に絞る仕組みにより、食品ロスを削減しています。また、生産や流通、栄養、経営、環境、文化といった多様な視点から、食に関わる学びや体験の機会にもつながっています。



生徒たちで賑わう
三本松高校の学食



「リーダー会」生徒が
昼休みに自主的に会議



地元食材中心の
「日替わり定食」

自ら役割を見出し、行動につなげる

学校内に畑を作り、生徒自身の手で無農薬の野菜栽培に取り組んでいるほか、学食の生ごみを肥料に変えて畑に戻し、育てた野菜を食べるという循環型の取組にも挑戦しています。さらに、野菜栽培をはじめ、広報、メニュー開発、食材や栄養の調査、イラスト・ものづくりなど、生徒たちは自分の得意を生かしたチームをつくり、役割分担をしながら食に関する活動を自主的に進めています。



校内に畑を作って野菜の無農薬栽培



食の活動を支える
「生徒自主制作の学食タオル」



味噌汁のすばらしさを
全校生徒にアピール
「栄養の啓発」

地域の食堂として開かれた学食を軸に広げる エシカルな実践

地域の方にも学食を利用してもらうことで交流の場としての役割を果たすとともに、食品ロス削減や地産地消の取組を地域へも広げています。さらに、未活用の食材をおいしく食べるためのメニューを開発し、ハマチの中骨を使ったふりかけや、規格外野菜のエシカルスープなどをつかって地域のマルシェで販売しています。こうした活動を通して、使われていなかった食材にも目を向け価値を生みだすことを考えるようになりました。



地域の人が高校の学食を利用



地域のシェフによる「一日食堂」
地域のお店の味が学食で



地元特産のハマチ
未活用部位からおいしいふりかけ



地域の人と交流できる「マルシェ」
活動をまちへ広げる場に



このプロジェクトは生徒が自ら学食運営に関わり、食を通して地域の方々との交流を深めることで地域全体へも活動が広まることを目指しています。授業や部活動ではない自主活動として「できるときにできることから自分たちの手で」をコンセプトに活動しています。みんなが地域の良さを再認識し、食の大切さを感じて食の知識、食を選択する力などを身につけ、最終的には地域を元気にする活動へと発展させていきたいと思っています。

「三高みんなの食堂プロジェクト」
リーダーたち（一部）

香川県立三本松高等学校

「三高みんなの食堂プロジェクト」～食から広げる元気なまち～



三高
みんなの
食堂



(写真) 小学生の学食体験とSDGsの学びを提供(プロジェクトリーダー)



(写真) 空き施設を使って企画した
地域交流カフェ(マルシェチームなど)



(写真) 規格外のブロッコリーを使った
スープづくりの様子(メニュー開発チーム)



(写真) 校内に作った畑で苗の植え付け(畑チーム)



第10回食育活動表彰
消費・安全局長賞

教育関係者・事業者部門【企業の部】

消費・安全局長賞

株式会社cica

【広島県】 活動期間：7年

**害獣とされてきた鹿を起点に「いのちをいただく」ことの大切さを伝え、
共存の発想を育む食育活動や、地域資源を再発見し活用する探求学習を実施**

食育イベント「こどもの森のレストラン」を運営

食育イベント「こどもの森のレストラン」では、日本では害獣として扱われることも多い鹿について深く学び、調理して食べる経験を通して「食べることはいのちをいただくこと」であることを親子で学ぶ機会をつくっています。また、自然の恵みを育む森や山に目を向けるきっかけにもつながっています。子どもたちが鹿肉料理の調理と「森のレストラン」をテーマに会場の装飾を担当し、当日のレストランの運営スタッフとして食の現場を体験します。保護者の皆さまには、レストランのお客様としてご参加いただいています。



世界にひとつ
「こどもの森のレストラン」がオープン



鹿肉のケバブ風串焼きを
メインにしたプレート



鹿のひき肉をコネコネ



鹿が暮らす森をイメージした装飾

学校での探求学習や講演活動を実施

cicaの代表取締役である金沢が外部講師を務め、広島県内の私立中学・高等学校にて鹿をテーマにした探求学習プログラムを展開しています。広島女学院中学高等学校では、ディスカッション形式の授業を通じて、生徒たちは多角的な視点から地域課題や食の在り方について考えを深めています。また、生徒自身が企画・準備を行い、文化祭で鹿肉ソーセージや鹿そぼろを活用した商品の販売にも取り組みました。



広島女学院中学高等学校での
探求プログラムの様子



文化祭では約600食の
鹿肉メニューを売

鹿肉を栄養豊富な食材として、 学食や寮食などへ展開

広島大学では2024年11月から学食で鹿肉メニューの提供を開始し、毎月第4火曜日の「鹿の日」に合わせた限定メニューを継続的に提供しています。また、安田女子中学高等学校では、2024年10月から地域課題の解決と食育推進を目的に鹿肉料理を導入していただいています。さらに、2023年7月からは、サンフレッチェ広島ユースの選手寮で鹿肉メニューが採用されています。



連日完売した「鹿たまラー油丼」
(広島大学)



人気だった鹿肉ハンバーグ（安田女子中学高等学校）



このような栄誉ある賞をいただき、誠にありがとうございます。株式会社cicaは、山で暮らす「鹿」を起点に、山と町の新たな価値を創造すべく活動しています。害獣とされる鹿に着目し、食育においては、「こどもの森のレストラン」を中心に、学生たちと共にその可能性や取り組むべきことを考え実行しています。僕らの鹿プロジェクトが、世代を超えて日本の未来に気づきを与えていける、そんな想いを繋げていきます。今後もこの活動の輪を広げ、大きくしていきたいと思っています。

株式会社cica 代表取締役 金沢 大基

株式会社 cica

鹿肉を通じて“いのちを学ぶ”



(写真)食育イベント「こどもの森のレストラン」の様子



(写真)「こどもの森のレストラン」では、季節ごとに様々な鹿肉料理を作る



(写真)鹿のひき肉をコネコネ



(写真)人気だった鹿肉ハンバーグ
(安田女子中学高等学校)

農林水産省
中国四国農政局



「ひろしま食の手帖」編集部

〔広島県〕 活動期間：21年

地域の食情報取材し、毎年出版物にすることで、作り手（生産者・製造者）、
つなぎ手（中間流通業・料理人）、食べ手（消費者）の三者をつなぐ活動

複数大学の学生が活動主体となり、 多様な団体と協働して地元の食を書籍化

普段は交流のない複数大学の学生たちが共に、生産者への取材や、収穫から出荷までの現場体験、JA広島県女性協の皆さんとの郷土料理づくりなどに参加します。体験を通じて感じたことや学んだことを、自身の言葉で整理し、文章にしていきます。食を食べるだけでなく、「読むこと」「書くこと」もまた、食を理解し、次の世代へつなぐための大切な食育の一部であると感じています。



JA女性部の皆さんとの郷土料理づくり



出版記念イベントにて



出来上がった「ひろしま食の手帖2026」

素材の味を知ることが、持続可能な食の土台になる

料理は「食材×調理×調味料」です。この割合は「10×1×10」です。しかし、実際は「調理」にフォーカスしたレシピが多いのが現状です。とれたての野菜があれば、塩をかけるだけでも美味しいのです。調理は、複雑にする必要はなく、ただ安全に食べやすくするだけのことなのです。私たちは、食の手帖の中で食材の本当の味わい方も伝えていきたいと考えています。私たちも発見の連続です。



白和えはすり鉢を活用



伝統野菜「ミツ広島菜」を使用したお好み焼き



試食の時間に学びあり！



とれたてのアスパラを食す

SNSを通じて地域の食材・食文化を広める取組

SNSでの発信は拡散力がありますが、過去の情報が探しにくいという側面もあるため、内容はWebサイトの記事としても残し、必要なときに、誰もが検索し、振り返ることができる形にしています。こうして、自分たちが「伝える側」になることで、食育体験にも工夫が必要だと気づきました。フォトスポット、いわゆる「映え」の要素も、食の魅力を広げるための大切な視点であると思います。



SNSをフォローした人に「広島の味」クイズを実施

漁船に乗って取材の様子
記事用に常にカメラを携帯フォトスポット撮影も
食の魅力発信に活用県知事を表敬訪問
広島県の公式SNSでも拡散

食育活動は、認知してもらえらるまで時間がかかるなあ実感しています。個人の発信だけでは、限界がある・・・そこで「ひろしま食の手帖」という出版物にしました。これによって、書店流通に加え、テレビや新聞、ラジオ、WEBメディアなど、多様な媒体で取り上げていただく機会が生まれ、私たちの活動がこれまで以上に多くの人に届くようになりました。一方で、地元の特産品も郷土料理も知らないという人は、まだたくさんいます。今回の受賞は、活動に関わってくれている学生たちの大きな励みになりました。しかし、食育に「ここまでやれば十分」というゴールはありません。これからもより良い食育のかたちを模索し続けていきたいと思っています。

「ひろしま食の手帖」発行人 平山 友美

「ひろしま食の手帖」編集部

作り手、つなぎ手、食べ手の三者をつなぐ活動



(写真)「ひろしま食の手帖」の使い方をシェアする会の様子



(写真左)アスパラ農家を取材、(中央)アスパラ出荷までの体験、(右)とれたてのアスパラを味わう



(写真)JA女性部の皆さんとの郷土料理づくり

農林水産省
中国四国農政局



6月は 食育月間

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。

毎月19日は「食育の日」

食育を推進する優れた取組を募集します！

第11回 食育活動表彰
6月上旬募集開始！

食育の推進



1 みんなで楽しく食べよう



2 朝ごはんを食べてよう



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

