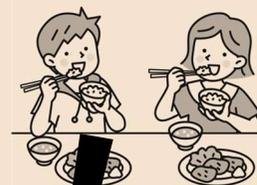


6月は「**食育月間**」です！



〇〇をがんばる、食育もがんばる！



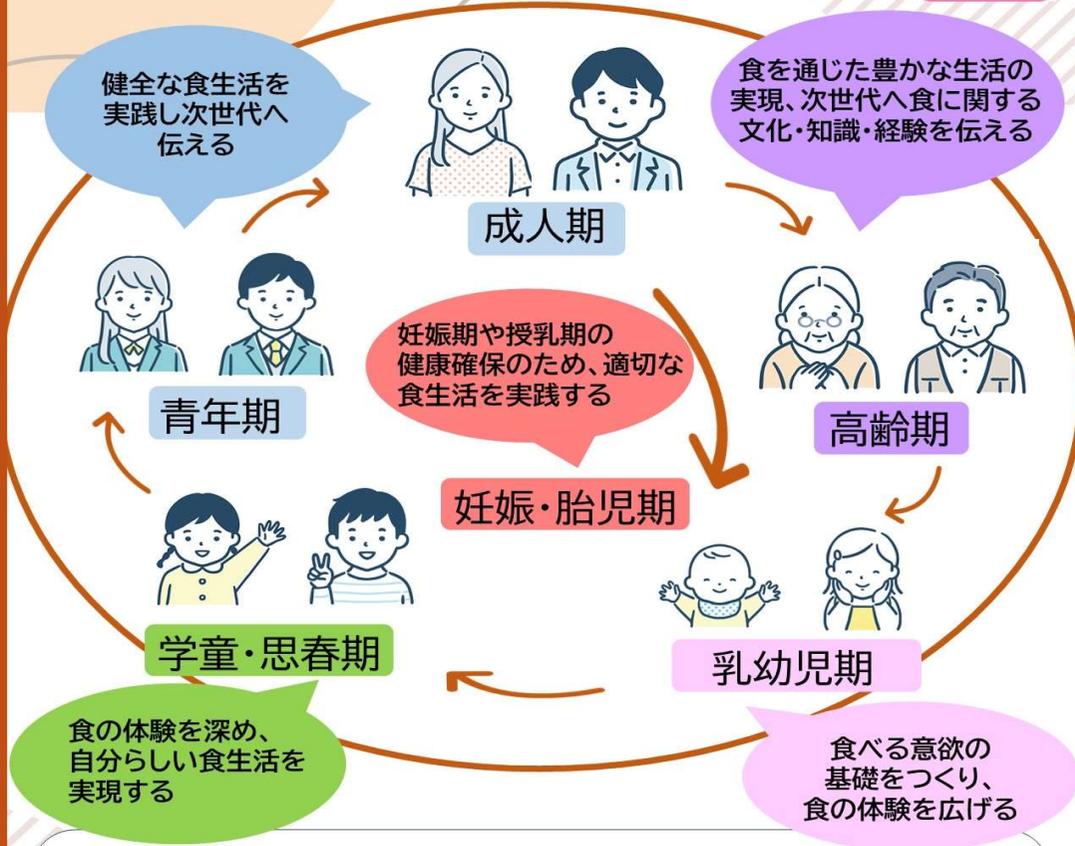
北陸農政局「消費者の部屋」

展示期間：令和7年6月2日（月）～6月30日（月）



食育、知っていますか？

12 食育を推進しよう



「**食**べる力」=「生きる力」を**育**むことはすべての方に必要です。
生涯にわたって心もからだも健康で、質の高い生活を送るために、「食べること」を少し考えてみませんか？

出典：農林水産省「第4次食育推進基本計画啓発リーフレット」
全文はこちらから→

農林水産省
北陸農政局



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 食の大切さを伝えよう
- 3 食の楽しさを伝えよう
- 4 次世代に食育の大切さを伝えよう
- 5 食育の楽しさを伝えよう
- 6 食育の大切さを伝えよう
- 7 食育の楽しさを伝えよう
- 8 食育の大切さを伝えよう
- 9 食育の楽しさを伝えよう
- 10 食育の大切さを伝えよう
- 11 食育の楽しさを伝えよう
- 12 食育の大切さを伝えよう

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

農林水産省

食育

ってこんなことです



1 みんなで楽しく食べよう

共食



2 朝ごはんを食べよう

朝食欠食の改善



3 バランスよく食べよう

栄養バランスのよい食事



4 取りすぎないやせすぎない

生活習慣病の予防



5 よくかんで食べよう

歯や口腔の健康



6 手を洗おう

食の安全



7 災害にそなえよう

災害への備え



8 食べ残しをなくそう

環境への配慮(調和)



9 産地を応援しよう

地産地消の推進



10 食・農の体験をしよう

農林漁業体験



11 和食文化を伝えよう

日本の食文化の継承



12 食育を推進しよう

食育の推進

普段の食生活を見直し、食育に取り組んでみませんか？

食育ピクトグラムのご案内【農林水産省】→



朝ごはんを食べていますか？

2 朝ごはんを食べよう



朝ごはんは1日のパワーの源

出典：農林水産省ウェブサイト「朝ごはんを食べない？」詳しくはこちら→



脳の活動エネルギー源となるブドウ糖は、体内に大量に貯蔵しておくことができません。

朝にしっかりごはんを食べないと、脳のエネルギーが不足し、集中力や記憶力が低下してしまいます。

また、朝ごはん抜くと、脳だけでなく体を動かすエネルギーを取り入れていないために、体が重く、だるさや疲労感が残って元気が出ません。



まずは簡単な食事から

-簡単なものから朝食作りに挑戦してみましよう-

出典：農林水産省「第4次食育推進基本計画啓発リーフレット」

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



朝ごはんの時短ワザや
すぐに試せる情報はこちら！→

aff 2023年6月号 特集
毎日最高「朝ごはん」



【〇〇をがんばる、食育もがんばる！】③

食べもの、捨てていませんか？

8 食べ残しをなくそう



日本の食品ロスってどのくらい？

日本では、一年間で約570万トン*もの食べ物が捨てられています。これは日本で暮らす人、一人の分量に換算すると、年間約45kg。毎日、お茶碗一杯分のご飯に近い量を捨てていることになります。

*出典：農林水産省、環境省 食品ロス量(令和元年度推計値)



知っていましたか？

日本の食品ロス量の**約半分**は**家庭**から出ています。みんなが「もったいない」という思いを持ち、行動することで食品ロスは減らせます。



食品ロスを防ぐ！マメ知識

冷蔵庫の収納率は**7割**を目安にしましょう。

「どこに」「何が」「どのくらい」あるのかを把握できていないと、食品ロスを生むことにつながります。



出典：農林水産省「第4次食育推進基本計画啓発リーフレット」

今日からできる食品ロス削減の取組やおいしく食べきるレシピはこちら！



aff 2023年10月号 特集 減らそう「食品ロス」

農林水産省
北陸農政局

ふるさとの味、食べていますか？

11 和食文化を伝えよう



日本の伝統的な食文化「和食」の特徴

- ・多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重
- ・健康的な食生活を支える栄養バランス
- ・自然の美しさや季節の移ろいの表現
- ・正月などの年中行事との密接な関わり



農林水産省「第4次食育推進計画啓発リーフレット」より抜粋
全文はこちら→



「北陸食べて応援」では北陸の郷土料理や伝統食を紹介しています



新潟のへぎそば、富山のます寿し、石川のいしり・いしる、福井のへしこなど…北陸の味を食べてみませんか？



電子版ダウンロードはこちら↑

農林水産省ホームページでは、全国の郷土料理・伝統食の歴史やレシピを紹介しています！



石川県「押しずし」



富山県「ホテルイカの酢味噌和え」



詳しくはこちら→

出典：農林水産省「うちの郷土料理」

農林水産省
北陸農政局

北陸農政局 食育推進のつどい

「食育推進のつどい」とは…
北陸農政局管内において優れた食育推進の取組を行っている団体等を募集し、特に優れた団体等に対して「第4回北陸農政局食育活動表彰」として北陸農政局長賞を授与し、その活動を広く紹介することにより、北陸地域における食育活動を推進するものです。



日時：令和7年6月10日(火)

【第1部】表彰状授与式

13:15～13:45

【第2部】受賞者の活動紹介 意見交換会

14:00～15:15

【受賞者一覧】

S-N For all children
新潟スポーツ栄養サポートグループ
日の出屋製菓産業株式会社
石川県漁業協同組合

農林水産省
北陸農政局

第2部オンライン 視聴者募集中！

お申込みはこちら↓
(6月6日(金)締切)



<https://www.contactus.maff.go.jp/j/hokuriku/form/syouan/250418.html>

【お問合せ先】

北陸農政局 消費・安全部
消費生活課
(担当：石田、石間、酒井)
石川県金沢市広坂2-2-60
電話：076-232-4227

受賞者紹介は裏面へ→

えすえぬ フォー オール チルドレン ※S…スマイル N…中村ゼミ S-N※ For all children [活動期間16年]

新潟医療福祉大学健康科学部栄養学科 中村ゼミの子ども達への食育活動

児童発達支援センター
での活動



「弁当の日」の取組



幼児を対象とした食育劇



すべての子ども達に食育を

幼児～高校生を主な対象に、子ども達の成長に合わせた食育活動を行っています。幼児への食育劇や、中学生を対象とした慢性腎臓病（CDK）普及啓発活動、高校の運動部へのサポート活動等、**大学での専門的な学びを生かした取組**を行っています。

小学校と連携して「弁当の日」を実施

新潟市立木崎小学校と連携し、「栄養バランスの取れたキャラクター弁当を作る」というゴールのもと、各学年の発達段階に応じて食について学習する「弁当の日」を16年間継続的に行っています。本活動では、家庭での調理の機会等を設けることにより、**児童の保護者にも波及効果**があるよう工夫しています。

児童発達支援センター・放課後等デイサービスでの食育

発達障がい児やダウン症児への食育に力を入れており、子どもの食の悩みに合わせ、五感を使って苦手な食材に親しむことを中心とした活動を行っています。保護者からは、みんなで食育に取り組むことで苦手な食材にチャレンジする姿がみられた等、涙を浮かべながら話してくださることもあり、今後必ずすべての子どもと保護者の笑顔の輪が広がる活動を継続してまいります。

【〇〇をがんばる、食育もがんばる！】⑤

新潟県新潟市

新潟スポーツ栄養サポートグループ

〔活動期間22年〕

新潟県内の多世代対象の 食育・スポーツ栄養の普及活動



英会話教室での
食育セミナー



バスケットボール部へのセミナー



クリニックでのセミナー



食育料理教室

スポーツ栄養の知識を広く普及したい

新潟県栄養士会会員の資質向上とスポーツ栄養の知識を広く県民に普及することを目的に、同会内に前身である「スポーツ栄養部会」を立ち上げました。当グループでは公認スポーツ栄養士を目指す者、スポーツ栄養の指導・活動業務に興味がある者、食育活動同職種の間と交流を深めたい者などが在籍し、日々切磋琢磨しています。

生活の中で使える食事のとり方をアドバイス

補食の摂り方や水分補給方法など、実際に生活の中で使える食事のとり方を、対象者の属性に応じて伝えるように工夫しています。また、バランスの良い食事の普及のため、**米飯食や米粉の活用**など米をしっかり摂取出来るようなレシピ提供、主食・主菜・副菜を組み合わせた食事がより簡単に出来るレシピ提供などを行っています。

「食」で夢をかなえるお手伝い

スポーツ栄養の知識と実践方法を若者から高齢者までわかりやすく伝え、現代社会のニーズに合わせた食支援を行っています。セミナー等では、自分の目標（健康増進や競技力向上など）に向かうための食・栄養を自分自身で考える機会を提供することで、行動変容につなげています。これらを通じ、**スポーツ栄養をフレイル予防にも活用**しています。

富山県南砺市

日の出屋製菓産業株式会社

〔活動期間16年〕

米菓を通じて食や農の楽しさを伝え、 持続可能な社会の実現に貢献する活動



小学校もちつき体験授業



ささら屋立山本店での
田植え体験イベント



五箇山米プロジェクト

しろえびせんべいの日に
県内保育園しろえびせんべい贈呈

産学連携で「食」の大切さを伝える

自社農場での田植えや稲刈り等の体験イベントや、「しろえびせんべいファクトリー」での工場見学の地元小学校等からの受入れ、富山短期大学との連携による地元食材を使用したオリジナル商品開発等、**体験型の企画**を多く実施し、「食」の大切さをより身近に体験できるよう工夫しています。

五箇山米プロジェクト

富山県南砺市及び五箇山農業公社と連携し、**有機米栽培**を目指して取り組んでいます。これらのお米を使用した団子やせんべいなどの商品開発を通じ、世界遺産の五箇山で生産された食、そしてその背景にある自然や文化を**全国に発信**していきます。地域の活性化、そして日本の農業の未来へとつながる取組です。

持続可能な社会の実現に向けた取組

自然循環型企業を目指し、米菓の製造過程で発生する米ぬかを肥料として再利用するとともに、廃棄処分となった米菓を、飼料として近隣の養豚場へ提供するなど、持続可能な社会の実現に向けた取組を進めています。フードバンク活動等にも継続的に協力しており、**地域社会全体で食品ロス削減に取り組む動きを積極的に牽引**していきたいと考えています。

石川県金沢市

石川県漁業協同組合

〔活動期間13年〕

かなざわ総合市場模擬セリ体験・料理教室と出前授業

模擬セリ体験



料理教室



小学校での出前授業



煮干しの解剖

「日本人の魚離れ」に終止符を

当漁協は、石川県内の小学校での出前授業として、子ども達に地元の漁業や魚を教える活動を行ってきましたが、その中で魚の名前や食べ方が分からないという子が多くみられました。大人になって知らない魚は食べないということがあり、このままでは「**日本人の魚離れ**」が進むことに危機感を持ち、魚を通じた食育活動に力を入れてきました。

「耳石」を通じて魚への理解を深める取組

出前授業では、**魚も人間と同じような構造があることを教える**ため、「煮干しの解剖」を行い、耳石を探してもらいます。魚によって形も大きさも違う耳石を集めるには頭付きの魚が必要となり、魚の消費拡大につながるほか、魚の身体の構造が理解でき、魚にも命があることを実感する、魚を獲る人、料理を作ってくれる人に感謝する等の効果があり、魚食普及と食育の両方に有効です。

地魚を知り今後、故郷の美味しい魚を語り、自慢できる「営業マン」に育てほしい

模擬セリに並ぶ魚は全て石川県内で獲れた魚を使い、セリにかける際は魚の特徴、旬、調理法などを伝え、食べてみたいと思ってもらえるように努めています。セリ落とした魚は料理教室で調理法を伝えるので、**家庭でも調理を实践**できます。石川県で人気の魚といえば、ボドゴ、ブリ、ズワイガニが挙げられますが、石川県は四季折々美味しい魚が獲れるので、それらについての**理解を深めてもらい、地魚の消費拡大**につなげていきたいです。



押し活
をがんばる



一年生を
がんばる



食育もがんばる。



アーティスティック
スイミングを
がんばる



英語を
がんばる



年少さんを
がんばる

農林水産省
北陸農政局

【〇〇をがんばる、食育もがんばる！】⑦

スポーツと食育コーナー

スポーツをする上でバランスの良い食事は非常に重要です。
このコーナーでは、プロスポーツ選手が
普段どんなものを食べているか紹介します。
選手からのコメントのほか、食育Pointも掲載しています！



#7 五十嵐 圭 選手

食が体をつくる！



©NIIGATA ALBIREXBB



バランスが偏らないよう、様々な食品を取り入れた食事を心掛けています。
特にタンパク質は意識して摂るようにしています。

食育Point

鶏むね肉には、「イミダゾールジペプチド」という、疲労回復を促す成分が豊富に含まれています。筋力トレーニングをする人はよく鶏むね肉を食べていますが、疲労回復の面からもアスリートには欠かせない食材です。

農林水産省「aff2020年9月号」より抜粋
全文はこちらから→



農林水産省
北陸農政局

#8 ^{う え た} 上江田 勇樹 選手

好き嫌いせず、
たくさん食べよう！



©NIIGATA ALBIREXBB



好き嫌いせず、何でも食べるように心掛けています。特に近年は好きなものだけを食べる偏った食事ではなく、野菜なども多く取り入れ、その日の身体の状態に考慮しながらバランスのとれた食事になるよう意識しています。

食育Point

野菜には、ビタミンが豊富に含まれています。特にビタミンCは、コラーゲンの合成をサポートし、丈夫な血管や筋肉、皮膚を作るのを助けます。毎日、野菜は350g（うち、緑黄色野菜120g）を目標にして、たくさん食べるようにしましょう。

農林水産省「みんなの食育」より抜粋
全文はこちらから→

農林水産省
北陸農政局



#10 ^{き し な が し ゅ う と} 喜志永 修斗 選手

食が体をつくる！



喜志永選手が食事で
気を付けていることは
なんですか？



糖質を取りすぎないようにしています。他の栄養素をしっかり身体に入れて、身体作り、また疲労回復などをするためです。

食育Point

疲労回復に効果的な食材例は鶏むね肉です。鶏むね肉には、「イミダゾールジペプチド」という、疲労回復を促す成分が豊富に含まれています。筋力トレーニングをする人はよく鶏むね肉を食べていますが、疲労回復の面からもアスリートには欠かせない食材です。

鶏肉レシピ



鶏の照り焼き



蒸し鶏サラダ



ナスと鶏肉の黒酢炒め

農林水産省「aff2020年9月号」より抜粋
農林水産省
北陸農政局



#20 ^{うえだ しゅんすけ} 上田 隼輔 選手

いろんな食材を食べよう！



上田選手が食事で
気を付けていることは
なんですか？？

野菜、特に緑黄色野菜をたくさん食べるように心がけています。
サラダとしての生野菜はもちろんですが、炒め物やお味噌汁などにも野菜が入っているものを選ぶようにしています。

👁️ 食育Point 👁️

野菜には、ビタミンが豊富に含まれています。特にビタミンCは、コラーゲンの合成をサポートし、丈夫な血管や筋肉、皮膚を作るのを助けます。毎日、野菜は350g（うち、緑黄色野菜120g）を目標にして、たくさん食べるようにしましょう。

野菜レシピ



小松菜と塩昆布和え



根菜のみぞれ煮



アスパラのきんぴら

農林水産省「みんなの食育」より抜粋
全文はこちらから→

農林水産省
北陸農政局



#28 ^{のざき よしゆき} 野崎 由之 選手

食を楽しもう！



野崎選手が食事で
気を付けていることは
なんですか？？

日頃の疲れをとったり、ストレス解消をするため、毎日アイスクリームを食べるようにしています。

👁️ 食育Point 👁️

アイスクリームの主な原料である牛乳には、カルシウムが豊富に含まれています。カルシウムは強い歯や骨をつくるだけでなく、筋肉の収縮や神経を安定させる作用もあります。心身ともに健康に過ごせるように日ごろからカルシウムを十分に摂取することを意識しましょう。

牛乳レシピ



みそ風味のグラタン



かぼちゃのスープ



あさりのチャウダー

農林水産省「みんなの食育」より抜粋
全文はこちらから→

農林水産省
北陸農政局

