

## 展示テーマ

【～ もっと！食育を身近に～  
6月は「食育月間」です！】



北陸農政局「消費者の部屋」

展示期間：令和5年6月1日（木）～6月30日（金）

【～もっと！食育を身近に～ 6月は「食育月間」です！】①

# 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。

食育を推進する優れた取組を募集します！  
**第8回 食育活動表彰**



6月上旬  
募集開始！

農林水産省

## 食育とは

生きていく上で基本となるものであり、  
考える力を育て、  
心を育てることや身体を育てることの  
基礎になるものです。



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

農林水産省「第4次食育推進基本計画啓発リーフレット」より抜粋  
(令和3年3月) 全文はこちらから→



北陸農政局



# 【～もっと！食育を身近に～ 6月は「食育月間」です！】②



## こんなことも「食育」です！

食育はすべての方に必要で、ボランティア活動、教育活動や農林漁業、食品製造・販売等その他の事業活動の中で、多くの方によって推進されています。身近なことから食育を実践してみましょう！



お料理をしたり...



農林漁業体験をしたり...



食事のマナーを身につけたり...



みんなで楽しく食事をしたり...



食への備えを学んだり...



農林水産省「第4次食育推進基本計画啓発リーフレット」より抜粋  
(令和3年3月) 全文はこちらから→



北陸農政局

## 食育ピクトグラムとは

食育の取組を子供から大人まで誰にでもわかりやすく発信するために作成しました。ピクトグラムの項目に注目して、食育情報をお伝えします。



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。



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。



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。



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。



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。



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、次の世代への継承を図りましょう。



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。



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。



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。



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。



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。



12 食育も推進しよう

### 食育の推進

生涯にわたって心も体も健康で、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。

農林水産省「第4次食育推進基本計画啓発リーフレット」より抜粋  
(令和3年3月) 全文はこちらから→



北陸農政局

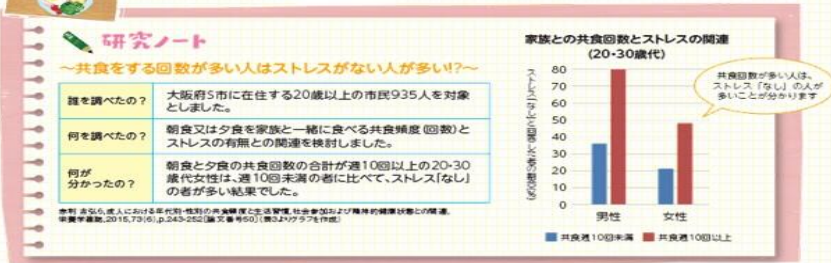


# 【～もっと！食育を身近に～ 6月は「食育月間」です！】③

## 誰かと一緒に食べていますか？

誰かと一緒に食事をする事、一緒に食事を作ったり、会話を楽しむことを

**共食** と言います。



共食をすることは、自分の心が健康であることに 関係しています！

個食や孤食ばかりになっていませんか？

「個食」とは、同じ食卓に集まっても、家族がそれぞれ別のものを食べることを言います。「孤食」とは、一人で食事をするを言います。



### 食育(ママ)知識

#### 「“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。



農林水産省「第4次食育推進基本計画啓発リーフレット」より抜粋 (令和3年3月) 全文はこちらから→



北陸農政局

## 朝ご飯を食べていますか？

朝食を食べて、脳とからだをしっかりと目覚めさせ、元気に一日をスタートさせましょう！



### 朝食づくりのポイント

#### 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

#### I 下ごしらえで手間いらず

夕食の支度の時に、朝食の材料も切ったりゆでたりしておきましょう。夕食の残りももちろんOK！

#### II 調理しなくてもいいものを用意

そのまま食べられるチーズや果物を用意しておく、時間も手間もかかりません。



#### III パターンを決めて、悩まない

毎朝お決まりのパターンを決めておけばラクチンです。

### 食育(ママ)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、子ども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。



農林水産省「第4次食育推進基本計画啓発リーフレット」より抜粋 (令和3年3月) 全文はこちらから→

農林水産省「子どもの食育」より抜粋 全文はこちらから→



北陸農政局



# 【～もっと！食育を身近に～ 6月は「食育月間」です！】④

## バランス良く、食べていますか？

主食・主菜・副菜を組み合わせた食事ってどんな食事？



主食・主菜・副菜を組み合わせた食事は栄養バランスが整いやすくなります！

代表的な食事パターン	食事パターンに関連する食品群 (主に食べている食品群)	がん	循環器疾患	糖尿病
例 健康型食事パターン	野菜類	↓	↓	↓
	いも類			↓
	果物類	↓	↓	↓
	豆類(大豆・大豆製品)	↓	↓	↓
	海藻類		↓	↓
	魚介類		↓	↓
例 欧米型食事パターン	乳類	↓	↓	
	肉類・加工肉	↑	↑	
	アルコール飲料	↑		
	高塩分食品 油を多く使った料理	↑		↑

↓:各病気のリスク低下および↑:リスク増加と関係した食事パターンでよく食べている食品群

糖尿病のリスク低下と関係するのは、野菜類、いも類、果物類、豆類、海藻類をよく合わせて食べる組み合わせです。

農林水産省「食育の推進に役立つエビデンス (3)栄養バランスに配慮した食生活にはどんな良いことがあるの？」より抜粋  
全文はこちらから→

北陸農政局



## 身体のこと、気にしていますか？



BMIをチェックしてみましょう

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

BMIとは、体格指数(Body Mass Index)のことを指します。

18～49歳の目標とする

BMIの適正な範囲は18.5～24.9(kg/m<sup>2</sup>)です。

自分のBMIをチェックしてみましょう！



BMIの計算はコチラ→

出典：厚生労働省「e-ヘルスネット」



食塩は控えめにしましょう

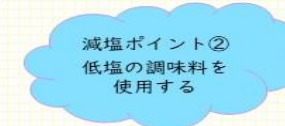
食塩をとり過ぎると、血圧が上がり、循環器疾患のリスクが高まったり、胃がんのリスクが上昇したりします。

出典：厚生労働省「スマート・ライフ・プロジェクト」

減塩ポイント①  
だしを使う



減塩ポイント②  
低塩の調味料を使用する



減塩ポイント③  
風味付けには香味野菜を使用する



農林水産省「第4次食育推進基本計画啓発リーフレット」より抜粋 (令和3年3月)  
全文はこちらから→

北陸農政局





### ゆっくりよく噛んで食べていますか？

よく噛んで食べると期待できる効果

- 1 食欲が抑えられる
- 2 内臓脂肪の分解を促進する
- 3 脳の活性化
- 4 消化を助ける



#### 噛む回数を意識して食材や料理を選びましょう

- パンや麺よりご飯、ご飯は白米より玄米飯
- ハンバーグよりしょうが焼き
- 刺身はマグロよりタコ



など

噛みごたえのある食材や料理を多くしましょう。

農林水産省「第4次食育推進基本計画啓発リーフレット」より抜粋  
(令和3年3月) 全文はこちらから→

農林水産省「みんなの食育」より抜粋  
全文はこちらから→



北陸農政局

### 災害時のために備えていますか？

最近も石川県で地震が多く起こっています。災害が起きた時の食料は準備していますか？



#### テクニック1 ローリングストック

普段の食品を少し多めに買い置きしておき、賞味期限が古いものから消費し、消費した分を買い足す方法です。常に一定量の食品を家庭で備蓄されている状態を保つことができます。



- ・ 普段の買い物の範囲でできる！
- ・ 買い置きのスペースを少し増やすだけでできる！

#### テクニック2 分散収納



#### 水は分散して収納するのがコツ！

1か所に入らない分は、分散して収納するのがおすすめ。例えば、水は大人2人の1週間分だと、2L×6本入りで4箱など、準備しておかなければならない量が多いため、1か所だけでは入りきらないかもしれません。それでも、あきらめることはありません。キッチン、押し入れ、リビング、寝室のクローゼットなど、家の中にあるいろいろな隙間スペースを見つけて、分散収納しましょう。



※湯せん、食品や食器を洗ったりする水は別途必要

農林水産省「災害時に備えた食品ストックガイド」より抜粋  
全文はこちらから→



北陸農政局



## 食べ物を捨てていませんか？

本来食べられるのに捨てられてしまう食品を  
**食品ロス**と言います。  
「どこに」「何が」「どのくらいあるのか」  
を把握することが、食品ロスを少なくする  
ことにつながります。



### 冷蔵庫を正しく使えていますか？

普段の冷蔵庫の使い方をふり返ってみましょう。

#### □庫内温度は適切ですか？

冷蔵庫は4℃前後、冷凍庫は-18℃以下が適温です。

#### □冷蔵庫の中は詰め込み過ぎではありませんか？

冷蔵庫の収納率は7割を目安にしましょう。



#### □ドアの開け閉めは、静かに・素早くできていますか？

ドアを長く開けていると庫内温度が上がってしまいます。

#### □冷蔵庫の周りにはスペースが空いていますか？

冷蔵庫は上部や背面、側面から放熱していますそのため、冷蔵庫の  
上部や周りに物が置いてあったり、壁が近すぎたりすると熱がこ  
もってしまいます。



農林水産省「第4次食育推進基本計画啓発リーフレット」より抜粋  
(令和3年3月) 全文はこちらから→

農林水産省「冷蔵庫のかしこい使い方～知ってお得な食品の保存」より抜粋  
全文はこちらから→



北陸農政局

## 農林漁業体験をしたことはありますか？

「農林漁業体験」と聞くと、難しいこと  
のように感じるかもしれませんが、お家で  
手軽にできることもあるんです。



### Let's キッチン菜園！

キッチン菜園とは、台所など室内で気軽に野菜を育てて楽しむスタイルです。  
今回は「**豆苗**」の育て方をご紹介します。



①市販の豆苗・容器  
を準備する。



②根元を残して  
可食部を切る。



③豆が浸からない  
ように水を入れる。



④日当たりのよい  
場所に置く。  
毎朝1回水を  
取り替える。



⑤7日後に  
できあがり！



農林水産省「お手軽キッチン菜園」より抜粋  
全文はこちらから→



北陸農政局



# 【～ もっと！食育を身近に～ 6月は「食育月間」です！】⑦

## ふるさとの味を食べていますか？

郷土料理は、各地域の産物を上手に活用して、  
風土にあった食べ物として作られ、  
食べられてきました。



石川県の郷土料理を紹介します。



画像提供：農林水産省「うちの郷土料理」

### 「じぶ煮」

料亭風の盛り付け方や  
仕立て方で演出され、  
献上料理に供されるよう  
になった料理です。  
おもてなしや特別な日に  
食べてみましょう。

### 作り方

一材料(4人分)ー  
鴨肉(12切れ)  
すだれ麩 1枚  
里芋(お好みで) 4個  
生しいたけ 4枚  
ほうれん草またはせり 1/4束  
花麩(お好みで) 4切れ  
【A】 薄口醤油 大さじ2  
【A】 濃口醤油 大さじ2  
【A】 みりん 大さじ2  
【A】 酒 大さじ2  
【A】 砂糖大さじ1  
【A】 だし汁 2 1/2カップ強  
小麦粉 適量  
わさび 適量

- ①鴨肉はそぎ切り、すだれ麩は適宜に切り、ゆでこぼしておく。里芋は皮をむいて下ゆでし、生しいたけは石づきをとり、飾り包丁を入れる。青菜はゆでですだれでかたちをととのえ2～3cmに切る。
- ②鍋にAの調味料を入れて火にかけ、煮立ったらすだれ麩、里芋、花麩、生しいたけを入れて煮、いったん引き上げる。ほうれん草を入れて煮、引き上げる。
- ③鴨肉にたっぷり小麦粉をまぶして、2に入れて煮、火が通ればこれも引き上げる。
- ④器に2、3を盛り、青菜を添える。
- ⑤3の煮汁に水ときき小麦粉で濃度を整え、4にかけ、わさびを天盛りにする。

農林水産省「うちの郷土料理」より抜粋  
全文はこちらから→



北陸農政局

今回ご紹介した食育情報で、実際にやってみようと思った  
取組や、興味を持った取組はありましたか？  
シールを貼って教えてください。

1 共食をしよう	2 朝ごはんを食べよう
3 バランスよく食べよう	4 食塩を控えめにしよう
5 ゆっくりよく噛んで食べよう	7 災害にそなえよう
7 分散収納をしよう	8 冷蔵庫を正しく使おう
10 キッチン菜園をしてみよう	11 じぶ煮を食べてみよう

北陸農政局



# 【～もっと！食育を身近に～ 6月は「食育月間」です！】⑧

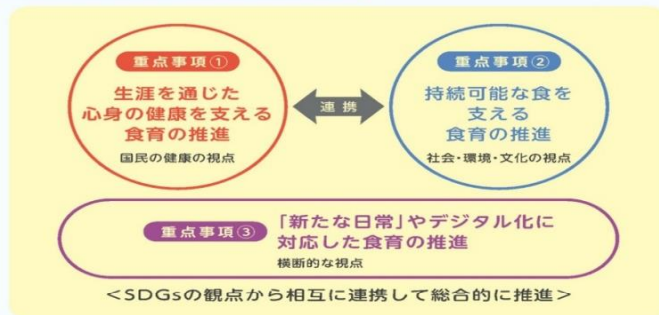
## 第4次 食育推進基本計画の基本的な方針

食育推進基本計画は、食育基本法に基づき、食育の推進に関する基本的な方針や目標について定めています。第4次食育推進基本計画では、これまでの5年間の取組による成果と、SDGsの考え方を踏まえ、多様な主体と連携・協働し、今後5年間、3つの重点事項を柱に取組と施策を推進していきます。

食育により、社会全体で連携・協働して持続可能な食料システム（フードシステム）を構築することが期待されています。

### 3つの重点事項

本計画では、日本人の健康や食を取り巻く環境の変化、社会のデジタル化など、食育をめぐる状況を踏まえ ①生涯を通じた心身の健康を支える食育の推進 ②持続可能な食を支える食育の推進 ③「新たな日常」やデジタル化に対応した食育の推進 に重点をおいた取組が求められます。



### 食育とSDGsの関係性

「持続可能な開発のための2030アジェンダ」は、17の目標と169のターゲットから成る「SDGs(持続可能な開発目標)」を掲げ、「誰一人取り残さない」社会の実現を目指しています。

SDGsの目標には、「目標2. 飢餓を終わらせ、食料安全保障及び栄養改善を実現し、持続可能な農業を促進する」、「目標4. すべての人々への包摂的かつ公正な質の高い教育を提供し、生涯学習の機会を促進する」、「目標12. 持続可能な生産消費形態を確保する」などの食育と関係が深い目標があります。



### 重点事項① 国民の健康の視点

## 生涯を通じた心身の健康を支える食育の推進

高齢化が進む中で、「人生100年時代」に向けて、国民1人1人が生涯にわたって生き生きと過ごせることは大事です。健康寿命の延伸や多様な暮らしに対応することが必要です。

### 健康寿命の延伸

健康寿命は、健康上の問題で日常生活が制限されずに生活できる期間のことをいいます。日頃からの食への意識が生涯の健康につながります。ふだんから栄養バランスに配慮した食事をとり、適正体重を維持するよう心がけることが必要です。子供の頃から、箸使いに気をつける、ゆっくりよく噛んで食べる、朝ごはんをとる、といった食に関する正しい習慣を身につけることは、生涯にわたり、健全な食生活を送るための基礎となります。

### 自然に健康になれる食環境づくり

食育アプリなどのデジタルツールやナッジ(人々がより良い選択を自発的に取れるように手助けする手法)を活用する等、健康や食に関して無関心な人達も、自然に健康になれる食環境づくりを推進します。





# 【～もっと！食育を身近に～ 6月は「食育月間」です！】⑨

## 重点事項② 社会・環境・文化の視点

### 持続可能な食を支える食育の推進

健全な食生活を送るには、持続可能な環境が不可欠です。食育の取組を進めていく中で、食を支える環境の持続に資する取組を推進します。

#### 食と環境の調和：環境の環(わ)

食生活が自然の恩恵の上に成り立つことを意識し、食の循環が環境へ与える影響に配慮して、SDGsの目標12「つくる責任・つかう責任」へのコミットが求められています。このため、有機農業に対する理解増進、食品ロスの削減など、環境と調和のとれた食料生産とその消費に配慮した食育を推進します。



#### 農林水産業や農山漁村を支える多様な主体とのつながりの深化：人の輪(わ)

食料の生産から消費等に至るまでの食の循環は、多くの人々の様々な活動に支えられており、そのことへの感謝や理解を深めることが大切です。

一方でライフスタイル等の変化により、日頃の食事を通じて、田んぼや畑や生産者を思い浮かべる機会が減っています。このため、農林漁業体験や地産地消の推進など、食の循環を担う多様な主体のつながりを広げ深める食育を推進します。



農業者

#### 日本の伝統的な和食文化の保護・継承：和食文化の和(わ)

和食文化を守り、伝えることは、食生活の文化的な豊かさを将来にわたって支える上で重要であるとともに、地域活性化や食料自給率の向上につながるなど持続可能な食に貢献することが期待されています。また、和食は栄養バランスに優れ、長寿国である日本の食事は世界的にも注目されています。

一方、グローバル化などにより、和食文化が十分に受け継がれず、その特色が失われつつあります。このため、伝統的な地域の多様な和食文化を次世代に継承するための食育を推進します。

これらの持続可能な食に必要な、環境の環(わ)、人の輪(わ)、和食文化の和(わ)の3つの「わ」を支える食育を推進します。

## 重点事項③ 横断的な視点

### 「新たな日常」やデジタル化に対応した食育の推進

食育は、体験的な活動が多く、接触機会も多いため、新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止として「新しい生活様式」への対応が必要です。デジタル技術を上手に活用し、「新たな日常」の中で高まる食への関心を生かした食育を推進します。

#### デジタル技術の有効活用

オンライン料理教室やインターネットによるイベントの開催や動画配信など、非接触型の食育の展開や個人がいつでも手軽に使える食育アプリ等の情報を提供します。また、デジタル化への対応が困難な高齢者等へ配慮した情報も提供します。



#### 食に関する意識の向上

「新たな日常」での、自宅で料理や食事をし、食生活を見つめなおす機会をとらえて、栄養バランス、食文化、食品ロスなど、食に関する意識を高めるよう食育を推進します。





# 【～もっと！食育を身近に～ 6月は「食育月間」です！】⑩

## 第4次 食育推進基本計画で推進する内容(抜粋)

### 1. 家庭における食育の推進

- **乳幼児期からの基本的な生活習慣の形成**
  - ・子供と保護者が一緒に意識を高め行動するための取組を推進
  - ・科学的知見を踏まえながら、「早寝早起き朝ごはん」国民運動、「健やか親子21(第2次)」等により全国的な普及啓発を推進
- **在宅時間を活用した食育の推進**
  - ・ワーク・ライフ・バランスや働き方や暮らし方の変化等により、自宅で料理や食事をするこも増えており、食に関する意識を高めるよう食育を推進

### 2. 学校、保育所等における食育の推進

- **栄養教諭の一層の配置促進**
  - ・全ての児童生徒が、栄養教諭の専門性を生かした食に関する指導を等しく受けられるよう、栄養教諭の役割の重要性やその成果の普及啓発等を通じて、学校栄養職員の栄養教諭への速やかな移行に努め、地域格差を解消すべく、より一層の配置を促進
- **学校給食の地場産物利用促進へ連携・協働**
  - ・地場産物や国産食材の活用を進める。地場産物の活用は、輸送時のCO<sub>2</sub>排出抑制等、環境負荷の低減にも寄与するため、SDGsの観点からも推進
  - ・日本の伝統的な食文化の理解を深める給食の普及・定着等の取組を推進
- **就学前の子供に対する食育の推進**
  - ・保育所、幼稚園、認定こども園等で、保護者や地域と連携・協働により取組を推進

### 3. 地域における食育の推進

- **健康寿命の延伸につながる食育の推進**
  - ・野菜や果物の摂取量増加を促進
  - ・自然に健康になれる食環境づくりを産官学等が連携し推進
  - ・「栄養ケア・ステーション」等の民間主導の取組や、食生活改善推進員や食育ボランティア等の活動を推進
- **職場における従業員等の健康に配慮した食育の推進**
  - ・従業員等の健康管理に資する健康経営が広がっていることも契機とし、企業の経営層がコミットした職場の食環境整備が進むよう情報提供
- **地域における共食の推進**
  - ・子供食堂や通いの場など地域での様々な共食の場づくりを推進
- **災害時に備えた食育の推進**
  - ・家庭で水や熱源、食料品等を最低でも3日間、できれば1週間程度備蓄する取組を推進
- **日本型食生活の実践の推進**
  - ・「ごはん(主食)を中心に、魚、肉、牛乳・乳製品、野菜、海藻、豆類、果物、お茶など多様な副食(主菜・副菜)等を組み合わせて、栄養バランスに優れた「日本型食生活」の実践を推進
- **貧困等の状況にある子供に対する食育の推進**
  - ・「子供の貧困対策に関する大綱」(令和元年11月閣議決定)等に基づき、フードバンク等と連携し、食育の推進に関し支援

### 4. 食育推進運動の展開

- **食育活動表彰**
  - ・食育関係者の優れた活動を奨励するため、表彰を実施
- **全国食育推進ネットワークの活用**
  - ・「新たな日常」やデジタル化に対応した食育など、最新の食育活動の方法や知見を食育関係者間で情報共有や、異業種間のマッチングによる新たな食育活動を創出等
- **デジタル化への対応**
  - ・デジタルトランスフォーメーションが進む中、オンラインの非接触型の食育の展開の推進や、食育アプリ等の情報提供

### 5. 生産者と消費者との交流促進、環境と調和のとれた農林漁業の活性化等

- **農林漁業体験や地産地消の推進**
  - ・子供を中心とした農林漁業体験や農山漁村体験を促進
  - ・地域の農林水産物の安定的な生産・供給体制の構築や利用拡大のほか、食と農のつながりの深化に着目した新たな国民運動を展開
- **持続可能な食につながる環境に配慮した消費の推進**
  - ・有機農業をはじめとした持続可能な農業生産や持続可能な水産資源管理等に関して普及啓発
  - ・持続可能なフードシステムにつながるエンカール消費を推進
- **食品ロス削減を目指した国民運動の展開**
  - ・食品ロス削減推進法に基づき国民運動として食品ロス削減を推進

### 6. 食文化の継承のための活動への支援等

- **地域の多様な食文化の継承につながる食育の推進**
  - ・和食文化のユネスコ無形文化遺産への登録の趣旨を踏まえ、国民の関心と理解が深まるよう郷土料理のデータベース化、中核的な人材の育成、国内外へ情報発信
- **食生活改善推進員等のボランティア活動等における取組**
  - ・食生活改善推進員等のボランティアが行う料理教室や体験活動等において、地域の郷土料理や伝統料理を取り入れることにより、食文化の普及と継承を推進
- **学校給食等での郷土料理等の積極的な導入や行事の活用**
  - ・学校給食を始めとした学校教育活動において郷土料理の歴史、ゆかり、食材などを学ぶ取組を推進

### 7. 食品の安全性、栄養その他の食生活に関する調査、研究、情報の提供及び国際交流の推進

- **食品の安全性や栄養等に関する情報提供**
  - ・食品の安全性や栄養等に関する様々な情報について、SNSなどの様々な媒体や各種イベント、食育ツールなどを活用した情報提供
- **食品表示の理解促進**
  - ・消費者の更なる食品表示の活用に向け、原料原産地表示、栄養成分表示等を含め、戦略的な普及啓発を推進

詳しくは

第4次食育推進基本計画【農林水産省】  
[https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/plan/4\\_plan/index.html](https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/plan/4_plan/index.html)





# 【～もっと！食育を身近に～ 6月は「食育月間」です！】⑪

食で心も体も幸せにとやまから広げるウェルビーイング  
～未来へつなげよう 幸せの基盤～

第18回 **食育** 推進全国大会 2023年 **6/24±・25日**  
10:00-17:00 10:00-16:00

メイン会場 富山産業展示館 (テクノホール) **入場無料**  
料理教室会場 富山調理製菓専門学校

期間中、シヤトルバス運行！ 下記区域を巡回して本運行します。  
JR富山駅-富山調理製菓専門学校-テクノホール

最新の情報・事前予約はこちら！  
食育推進全国大会富山⑪

6.24 10:15-11:30 開会式  
6.25 10:15-11:30 開会式  
第7回食育活動表彰式

約140団体による食育に関する  
展示・PRブース・飲食ブース

農事体験バスツアーも実施！

6.24

食育に関するイベントが盛りたくさん！

6.25

富山食育トークショー

富山食育トークショー

「富山の魅力とライフスタイルに合った食生活」  
MC 安田美沙子氏 タレント・女優 池田航氏 俳優 (富山県南砺市出身)

「ギョギョッとおいしい！ 魅力いっぱい富山湾」  
MC さかなクン 東京海洋大学名誉博士・名誉教授、農林水産省お魚大使、フードアクションエグゼクティブ、全国漁業修習科長、漁業漁業漁業漁業

富山食育シンポジウム  
MC 石川 貴樹氏 (SPOKE Heli for Planet Earth 代表)

5人5人ショー  
MC 前田 大介氏 (朝日放送エグゼクティブ、代表取締役) 由/FNS24-4E

クッキングステージ  
MC 泉内スポーツチームによるトークショー

クッキングステージ  
MC 泉内スポーツチームによるトークショー

両日開催 ● 食育セミナー ● 食育ワークショップ ● 農林水産省体験イベント ● スポーツチームによるワークショップ  
● 富山湾アクアariumの発表 ● 料理教室 ● 農林水産省体験バスツアー ● 地産地消弁当の販売 ● フードドライブ

主催：農林水産省、富山県、第18回食育推進全国大会富山実行委員会  
後援：内閣府、消費庁、文部科学省、厚生労働省、全国知事会、全国都道府県協議会、全国市長会、全国市議会議員会、全国町村会、全国町村議会議員会  
協賛：第18回食育推進全国大会富山実行委員会事務局 (〒920-8566 富山県富山市坂本2-2-60) TEL: 076-411-5158 MAIL: info@shokukui-loyamataikai-18th.jp

## タイムテーブル

6.24	東館	西館	富山調理製菓専門学校
10:15-11:30	開会式、食育活動表彰式	クッキングステージ	料理教室
11:30-12:30	食育セミナー「多様な食育推進ストラテジー」	クッキングステージ「ひと手追加して簡単・楽な漬物作り」	「選手と一緒に体を動かそう！」
12:30-13:30	富山食育トークショー①	「富山の魅力とライフスタイルに合った食生活」	「海のもの山のものから学ぶ 富山旬菜・イタリアン」
13:30-15:00	富山食育シンポジウム「食とウェルビーイング」	「富山の食」富山で食中・食後	「親子で富山の旬野菜を知らそう！」
15:00-16:30	富山食育トークショー②	富山食育セミナー「富山と上手に暮らすための食生活」	「五感と心で味わう体験型教育」
16:30-17:30	富山食育トークショー③	富山食育セミナー「富山と上手に暮らすための食生活」	「パーパークラブで学ぶ食表示」
17:30-18:30	閉会式	クッキングステージ「おうちで簡単・簡単・簡単」	「個性向け料理教室」

6.25	東館	西館	富山調理製菓専門学校
10:15-11:30	開会式	クッキングステージ	料理教室
11:30-12:30	富山食育トークショー④	クッキングステージ「おうちで簡単・簡単・簡単」	「選手と一緒に体を動かそう！」
12:30-13:30	富山食育トークショー⑤	クッキングステージ「おうちで簡単・簡単・簡単」	「個性向け料理教室」
13:30-15:00	富山食育トークショー⑥	クッキングステージ「おうちで簡単・簡単・簡単」	「個性向け料理教室」
15:00-16:30	富山食育トークショー⑦	クッキングステージ「おうちで簡単・簡単・簡単」	「個性向け料理教室」
16:30-17:30	富山食育トークショー⑧	クッキングステージ「おうちで簡単・簡単・簡単」	「個性向け料理教室」
17:30-18:30	閉会式	クッキングステージ「おうちで簡単・簡単・簡単」	「個性向け料理教室」

6.24 25日 両日開催 ● 農林水産省体験イベント ● 富山湾アクアariumの発表 ● ウィズアリー ● 地産地消弁当や飲食店の販売 ● キッチンカー ● 食育関係ブース等  
※事前予約が必要なイベントは、5月上旬より予約を開始いたします。 ※入場者多数の場合、入場を制限する場合があります。 ※プログラムの内容・開催は予告なく変更する場合があります。



第18回食育推進全国大会inとやま 北陸農政局主催

## 野菜・果物深掘り！セミナー

～おいしいを楽しく学ぶ～

野菜についてどれくらい知っていますか？

みかんはもむと甘くなる！？  
小松菜は夜収穫した方がおいしい！？  
なすは冷蔵庫でかぜをひく！？

日時 令和5年 6月25日(日) 10:30~11:45

場所 富山産業展示館(テクノホール) 東館2階大会議室 (富山市友杉1682)

定員 会場：80名 オンライン：人数制限なし  
オンライン視聴(YouTube)のURLについてはこちら→  
(開演時間になりましたら、大会ホームページからURLをクリックしてご視聴ください。)

### 内容

講演 島林 寛氏  
講演者：島林 寛氏  
青果物を題材に食育を紹介。青果物の魅力を発信し、青果物の生産拡大、消費拡大及び健康増進につなげる内容。

対談 島林 寛氏 若林 佳晃氏(生産者)  
講師と生産者の対談を通じて、青果物の魅力を深めるとともに、生産現場についてお話しできます。

### 出演者

島林 寛氏  
富山八百屋塾 塾長  
富山青果物商業協同組合 専務理事  
学校給食委員長

若林 佳晃氏  
若林農園(富山市)で主に小松菜を生産し、市内の学校給食にも供給している。

【お問合せ先】  
北陸農政局消費・安全部 消費生活課  
〒920-8566 金沢市広坂2-2-60  
電話：076-232-4227



農林水産省  
北陸農政局