

子供・若い世代を中心とした食育の推進

1 第4次食育推進基本計画における位置付け等

「第4次食育推進基本計画」では、「生涯を通じた心身の健康を支える食育の推進」として、妊娠婦や乳幼児から高齢者に至るまで、ライフステージやライフスタイル、多様な暮らしに対応し、切れ目のない、生涯を通じた食育を推進すること、家庭、学校・保育所、職場、地域等の各場面において地域や関係団体の連携・協働を図りつつ生涯を通じた食育を推進することが示されています。

子供のうちに健全な食生活を確立することは、生涯にわたり健全な心身を培い、豊かな人間性を育んでいく基礎となることも示されており、子供の基本的な生活習慣づくりについて、個々の家庭や子供の問題として見過ごすことなく、社会全体の問題として捉えることが重要です。子供の基本的な生活習慣づくりや生活リズムの向上に向けては、地域、学校及び企業を含む民間団体等が家庭と連携・協働し、子供とその保護者が一緒に生活習慣づくりの意識を高め、行動するための取組を推進することが必要です。

また、第4次食育推進基本計画の目標である栄養バランスに配慮した食生活を実践する人の割合について、20～30歳代（以下「若い世代」という。）ではその他の世代よりも実践する人の割合が低い状況です。男性は将来の肥満が懸念されることや女性はやせの者が多いなど、食生活に起因する課題が多くあり、次世代の大切な担い手である若い世代が食に関する理解や関心を深められるように食育に取り組んでいくことが重要です。

くわえて、食に関する関心や理解の増進を図るためには、子供の頃から農林水産物の生産に関する体験をして農林水産業についての意識や理解を深めてもらうこと、伝承されてきた地域の食文化に親しむこと等も重要です。

さらに、令和5（2023）年4月1日にこども家庭庁が設置され、子供や子供のある家庭の福祉の増進及び保健の向上を図ることとされており、子供の食育についても、今後、一層の取組の推進が期待されています。

これらを踏まえ、本特集では、子供や若い世代における食育の取組に焦点を当て、食育に関する意識や実践の状況等を記述するとともに、取組の事例を紹介します。

2 子供・若い世代における食育への関心や食生活等の現状

ここでは、子供や若い世代、子供（18歳未満）と同居している世帯¹における食育への関心や食生活等の現状について、令和5（2023）年度「食育に関する意識調査」²の結果等から示します。

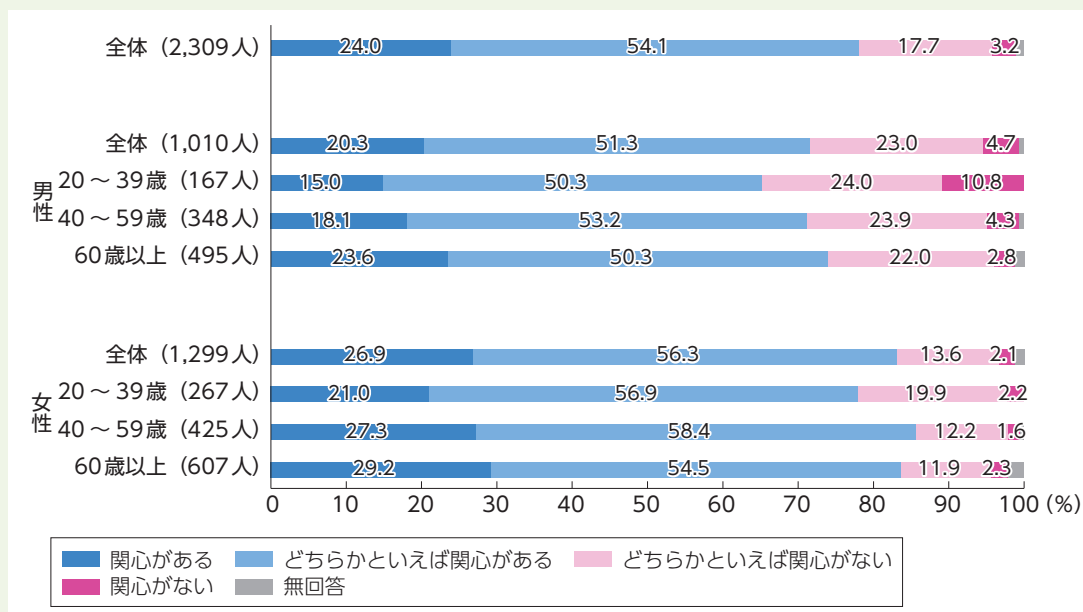
1 乳児、幼児、小学生、中学生、高校生、高等専門学校生の子供と同居している世帯（孫と同居している世帯を除く。）

2 全国20歳以上を対象に、令和5（2023）年11月に、郵送及びインターネットを用いた自記式で実施

(1) 食育への関心

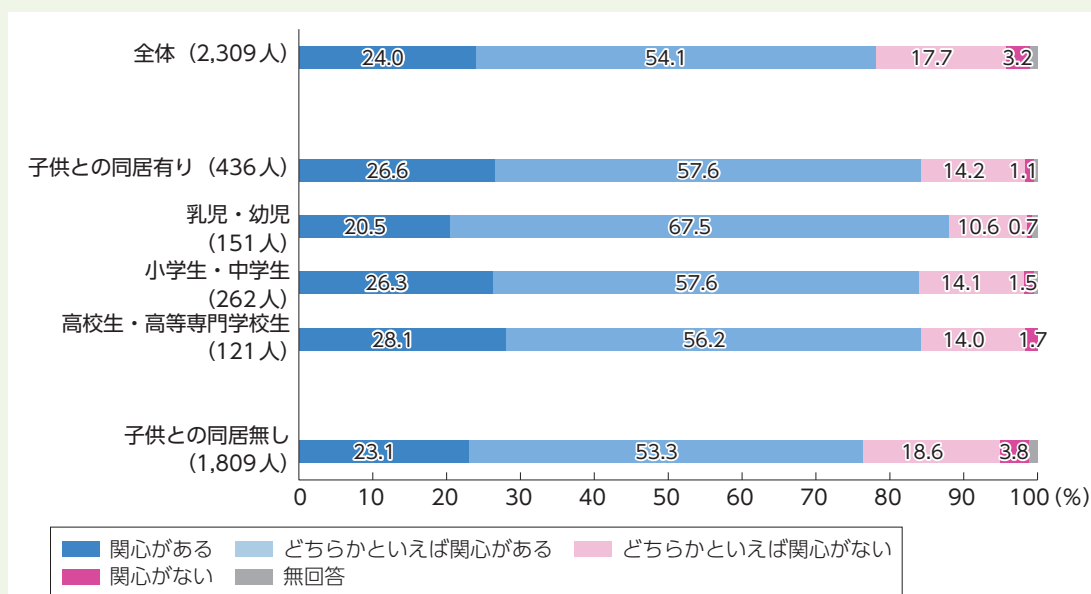
食育に関心を持っている（「関心がある」及び「どちらかといえば関心がある」）人の割合について、若い世代では男性65.3%、女性77.9%でした。男性では「関心がない」と回答した人の割合が高く（図表1-2-1）、子供（18歳未満）と同居している世帯（以下「子供と同居している世帯」という。）では、食育に関心を持っている人の割合は84.2%であり、全体と比較して高いという結果でした（図表1-2-2）。

図表 1-2-1 食育に関心を持っている国民の割合（性・年代別）



資料：農林水産省「食育に関する意識調査」(令和5(2023)年11月実施)

図表 1-2-2 食育に関心を持っている国民の割合（子供との同居の有無別）

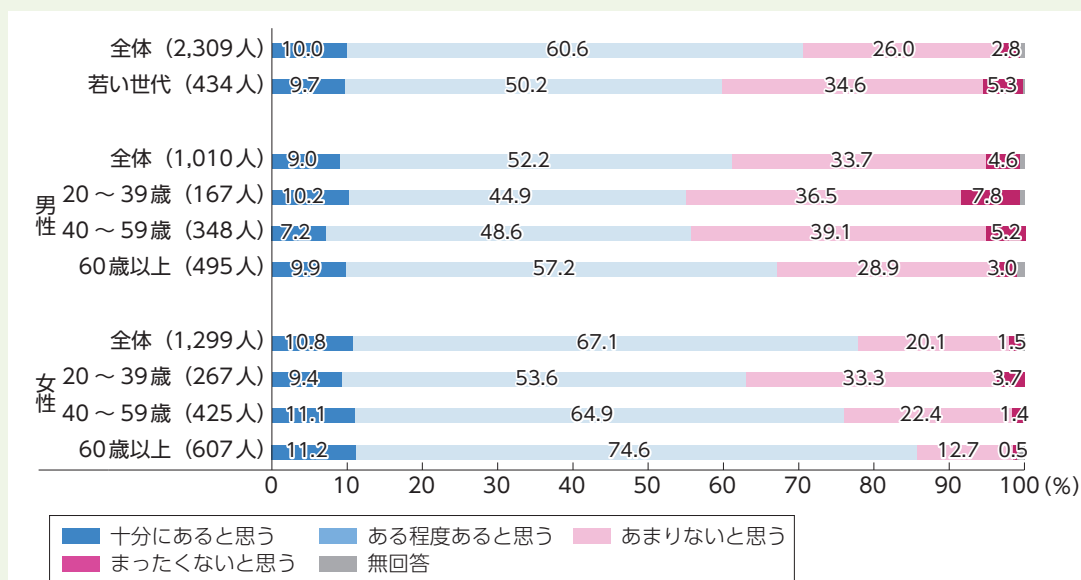


資料：農林水産省「食育に関する意識調査」(令和5(2023)年11月実施)

(2) 食品の選択や調理についての知識

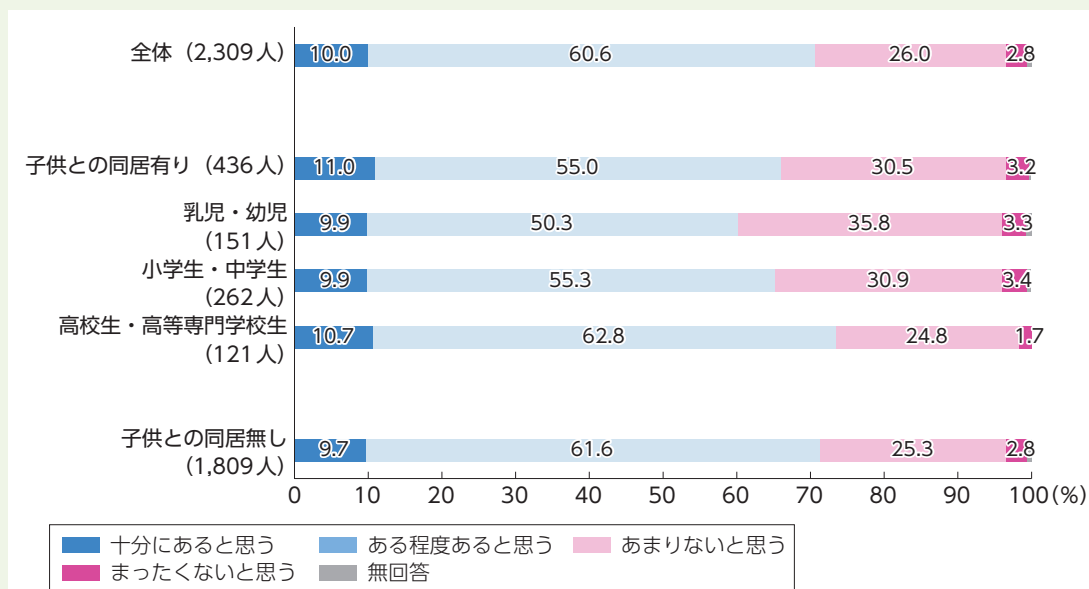
健全な食生活を送るために必要な食品の選択や調理の知識について、若い世代では「あまりないと思う」及び「まったくないと思う」と回答した人が39.9%で、全体と比べて高いという結果でした（図表1-2-3）。子供と同居している世帯でも同様の傾向がみられました（図表1-2-4）。

図表1-2-3 食品の選択や調理についての知識（性・年代別）



資料：農林水産省「食育に関する意識調査」（令和5（2023）年11月実施）

図表1-2-4 食品の選択や調理についての知識（子供との同居の有無別）



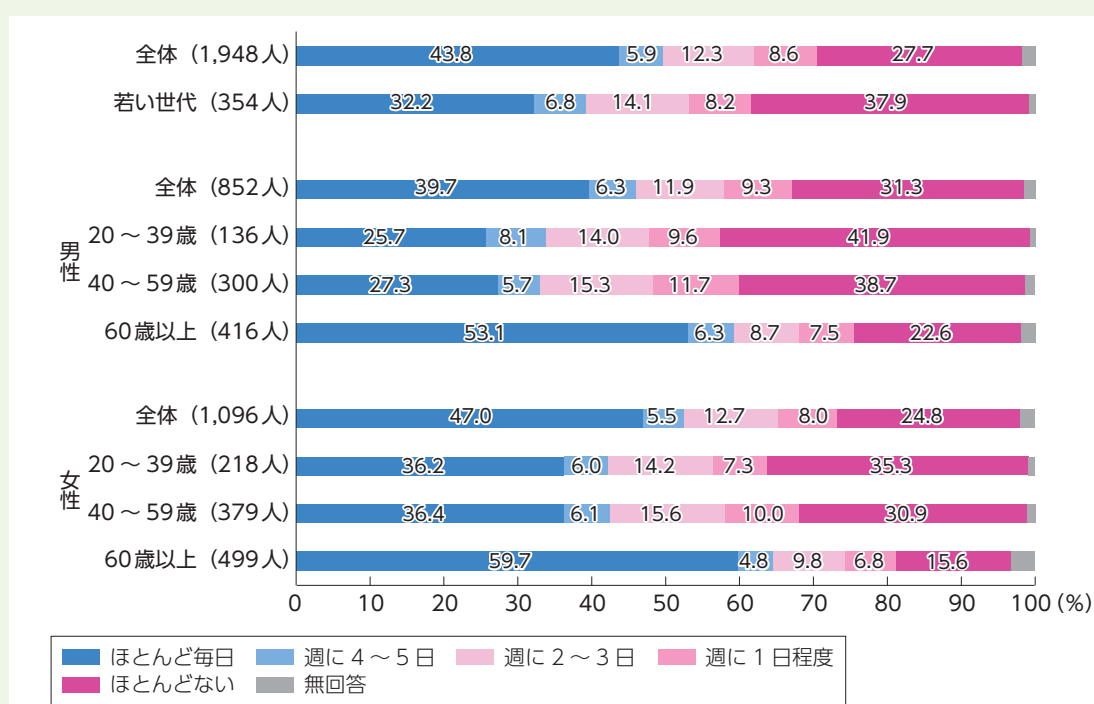
資料：農林水産省「食育に関する意識調査」（令和5（2023）年11月実施）

(3) 家族と一緒に食べる「共食」の頻度

朝食又は夕食を家族と一緒に食べる「共食」の回数について、若い世代で「ほとんどない」と回答した割合は、朝食で37.9%、夕食で9.9%と高い結果でした（図表1-2-5、図表1-2-6）。また、子供の年齢が高くなるほど、共食の頻度が低くなる傾向がみられました（図表1-2-7、図表1-2-8）。

共食の頻度と時間的なゆとりの関連について、「時間的なゆとりを感じる」と回答した人では朝食や夕食の共食の回数が「ほとんど毎日」と回答した割合が高く、「時間的なゆとりがない」と感じている人では朝食や夕食の共食の回数が「ほとんどない」と回答した割合が高い状況でした（図表1-2-9、図表1-2-10）。

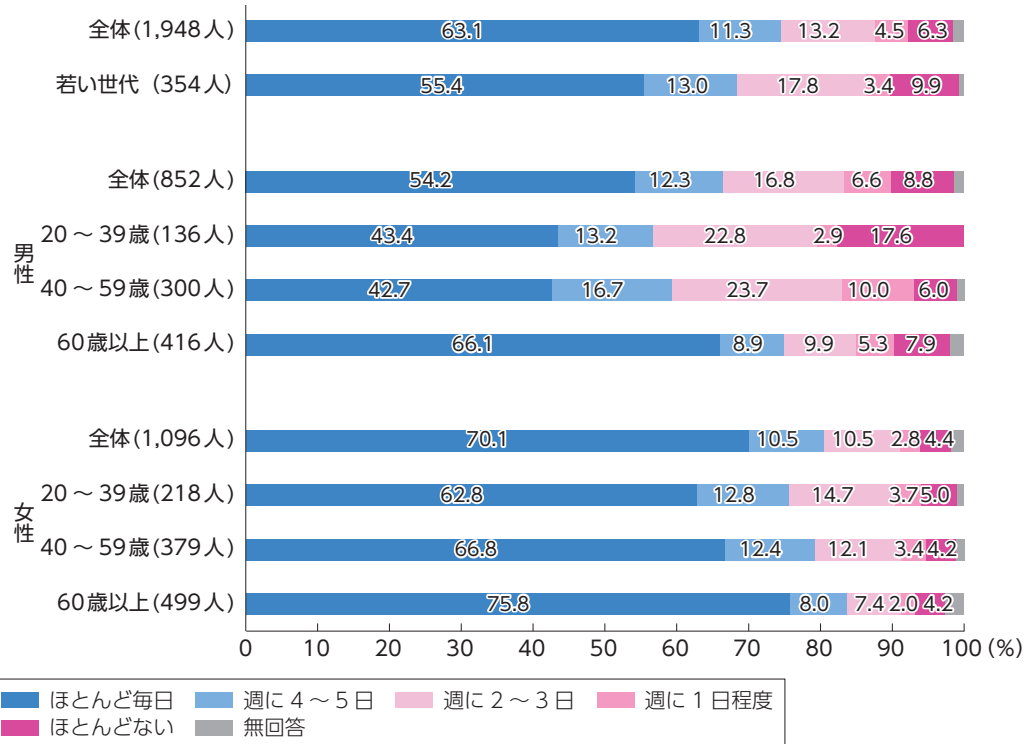
図表 1-2-5 朝食を家族と一緒に食べる「共食」の回数（性・年代別）



資料：農林水産省「食育に関する意識調査」（令和5（2023）年11月実施）

図表 1-2-6

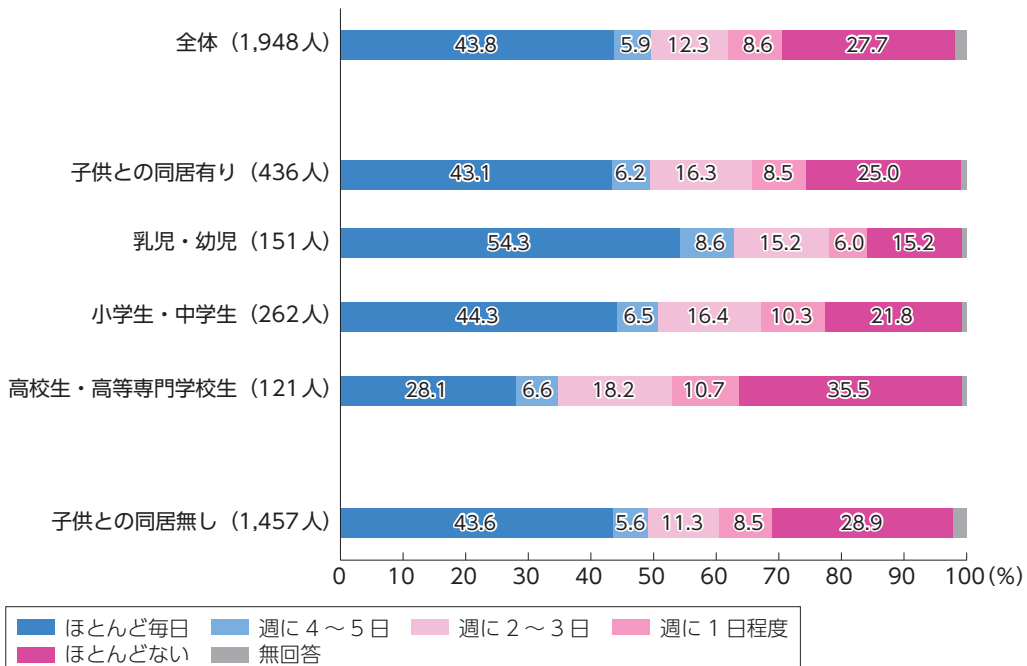
夕食を家族と一緒に食べる「共食」の回数（性・年代別）



資料：農林水産省「食育に関する意識調査」（令和5（2023）年11月実施）

図表 1-2-7

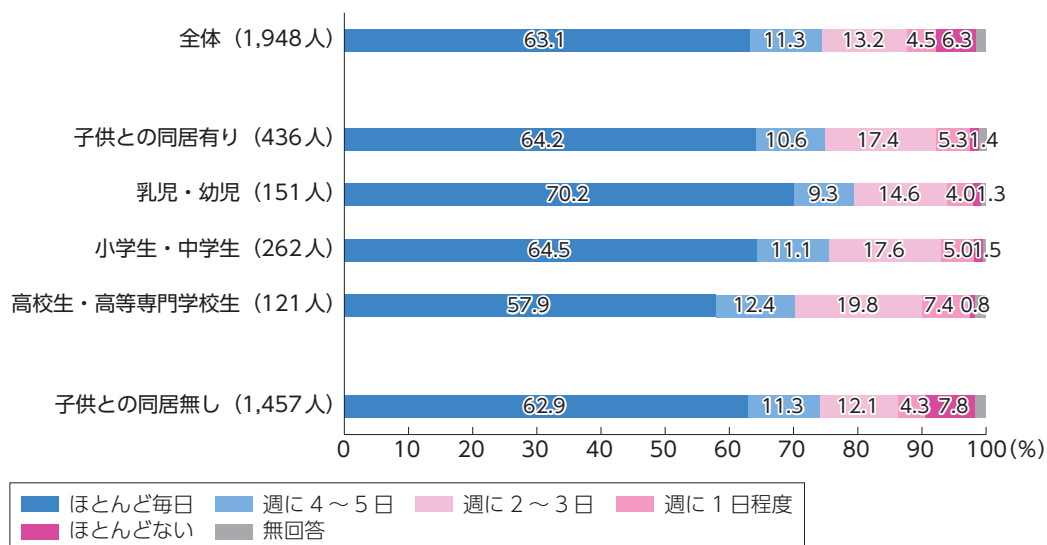
朝食を家族と一緒に食べる「共食」の回数（子供との同居の有無別）



資料：農林水産省「食育に関する意識調査」（令和5（2023）年11月実施）

図表 1-2-8

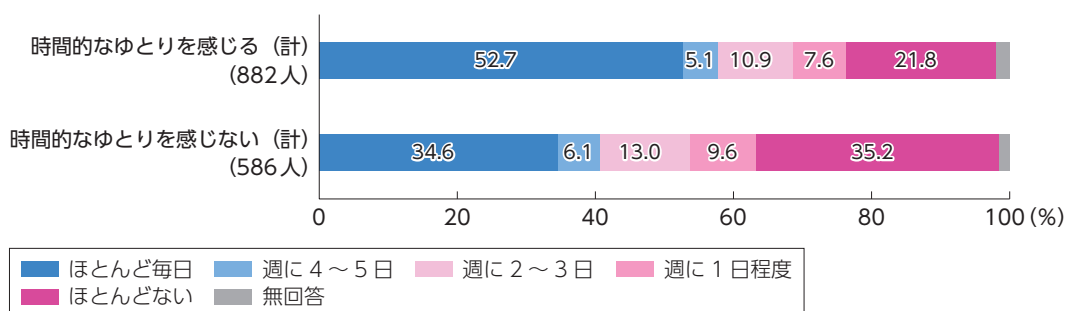
夕食を家族と一緒に食べる「共食」の回数（子供との同居の有無別）



資料：農林水産省「食育に関する意識調査」（令和5（2023）年11月実施）

図表 1-2-9

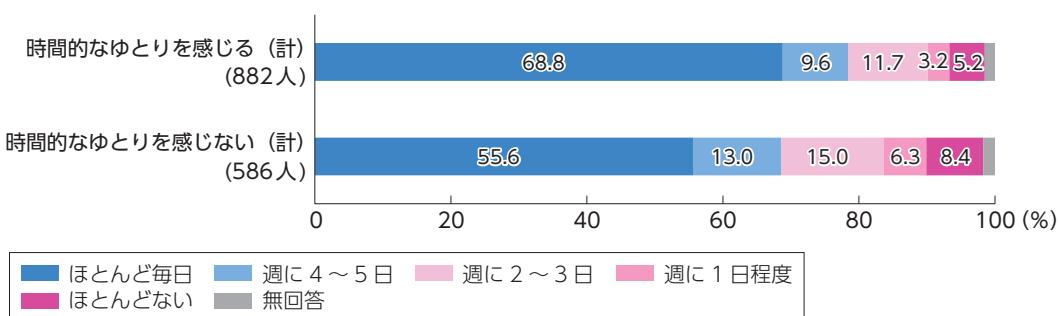
時間的なゆとりと共食との関連（朝食）



資料：農林水産省「食育に関する意識調査」（令和5（2023）年11月実施）

図表 1-2-10

時間的なゆとりと共食との関連（夕食）

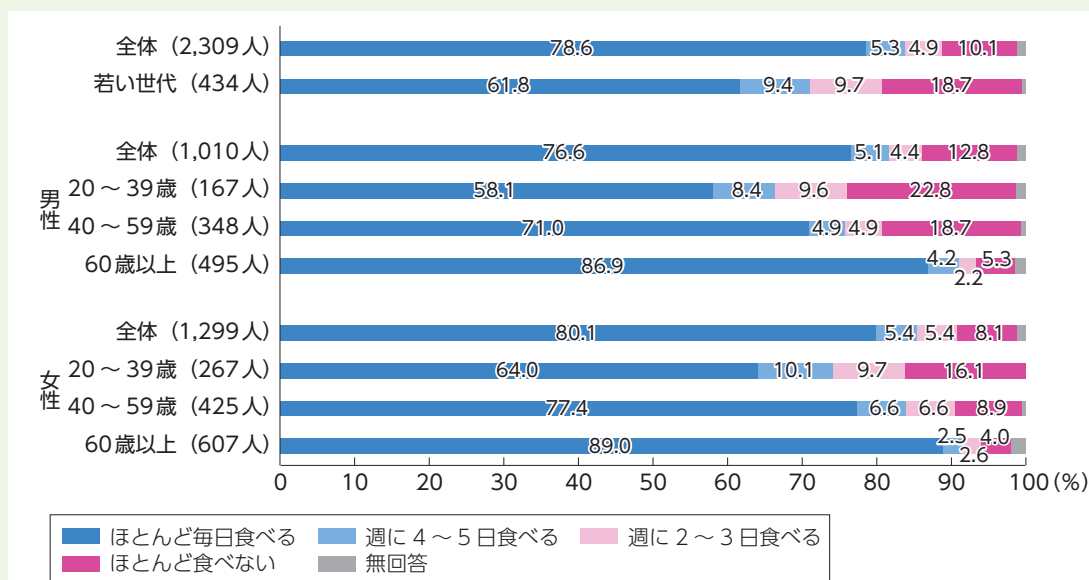


資料：農林水産省「食育に関する意識調査」（令和5（2023）年11月実施）

(4) 朝食を食べる頻度

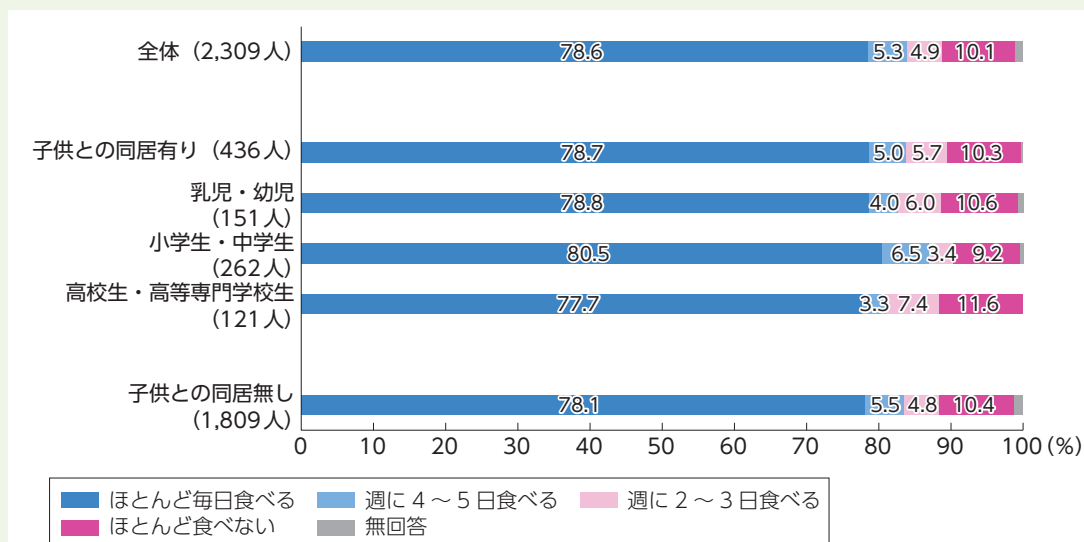
朝食を欠食する人（「週に2～3日食べる」及び「ほとんど食べない」）の割合について、若い世代では28.3%と全体と比べて高い状況で、特に男性では「ほとんど食べない」と回答した人が22.8%となっています（図表1-2-11）。子供との同居の有無別でみると、全体と比べて大きく異なる状況はみられませんでした（図表1-2-12）。

図表1-2-11 朝食を欠食する人の割合（性・年代別）



資料：農林水産省「食育に関する意識調査」（令和5（2023）年11月実施）

図表1-2-12 朝食を欠食する人の割合（子供との同居の有無別）

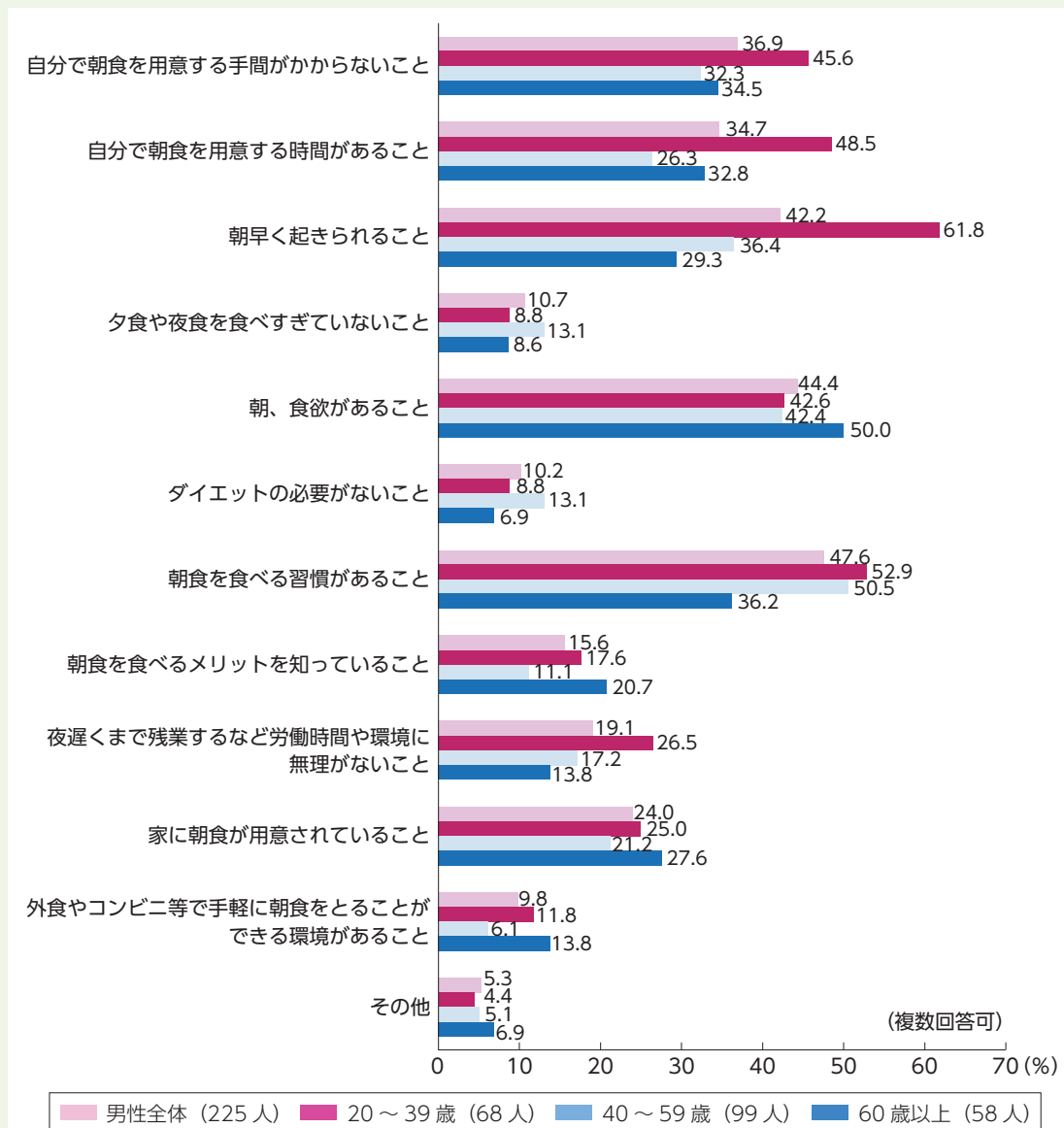


資料：農林水産省「食育に関する意識調査」（令和5（2023）年11月実施）

(5) 朝食を食べるために必要なこと

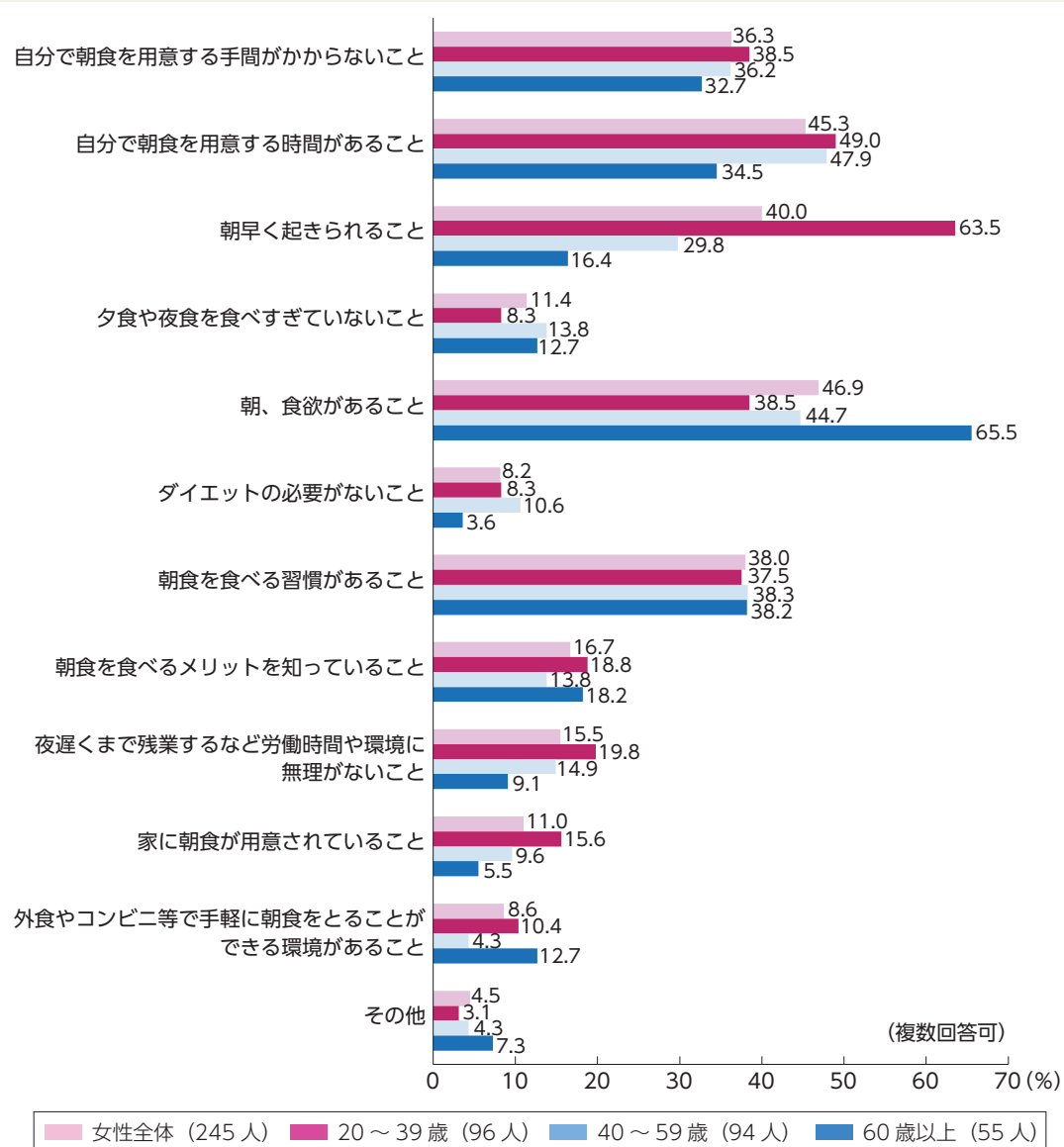
朝食を食べていない人（「週に4～5日食べる」、「週に2～3日食べる」及び「ほとんど食べない」）に、朝食を食べるために必要なことについて聞いたところ、若い世代では「朝早く起きられること」が最も多かったです。また、男性では「朝食を食べる習慣があること」、女性では「自分で朝食を用意する時間があること」が全体と比べて多くなっており、年代や男女によっても特徴が異なりました（図表1-2-13、図表1-2-14、図表1-2-16）。一方、子供と同居している世帯では、「朝早く起きられること」と回答した人は少なかったです（図表1-2-15）。

図表1-2-13 朝食を食べるために必要なこと（男性・年代別）



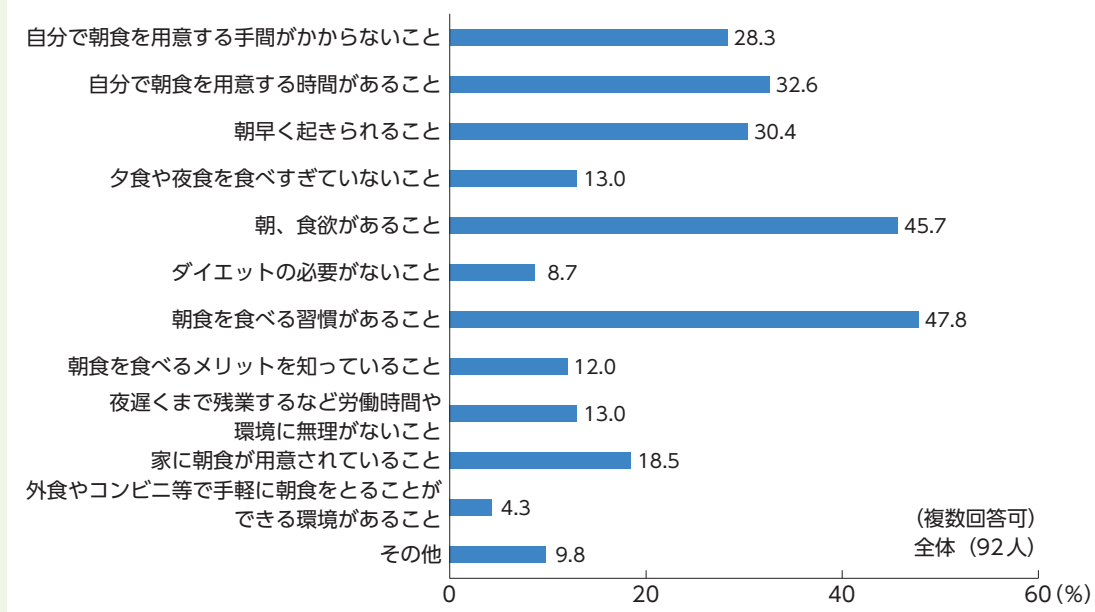
資料：農林水産省「食育に関する意識調査」（令和5（2023）年11月実施）

図表1-2-14 朝食を食べるために必要なこと（女性・年代別）



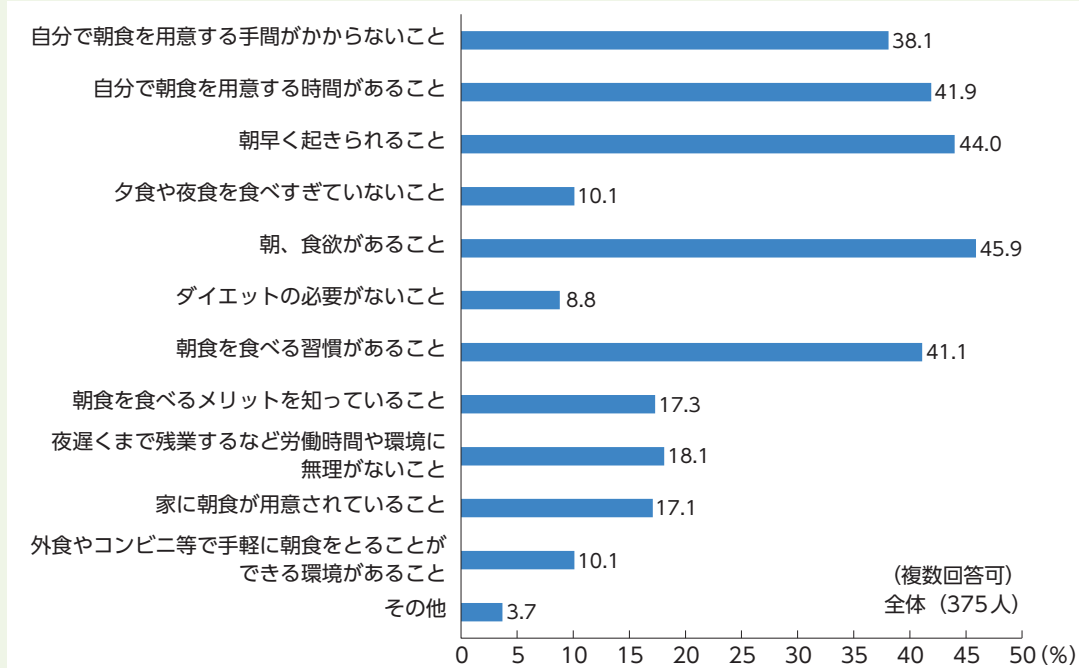
資料：農林水産省「食育に関する意識調査」(令和5(2023)年11月実施)

図表 1-2-15 朝食を食べるために必要なこと（子供との同居有り）



資料：農林水産省「食育に関する意識調査」(令和5(2023)年11月実施)

図表 1-2-16 朝食を食べるために必要なこと（子供との同居無し）

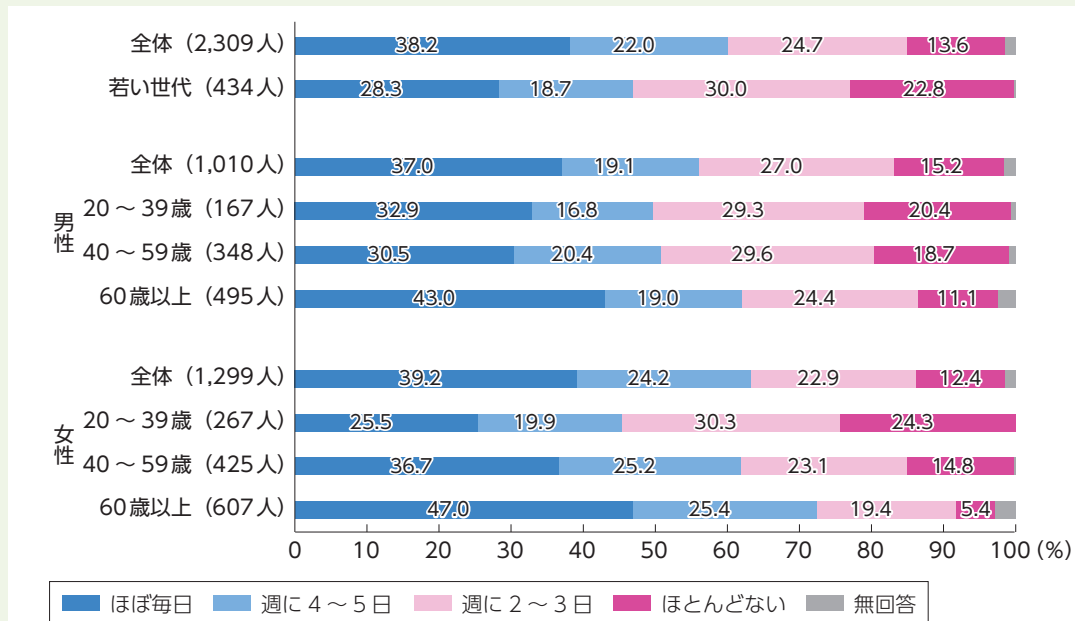


資料：農林水産省「食育に関する意識調査」(令和5(2023)年11月実施)

(6) 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事の摂取頻度

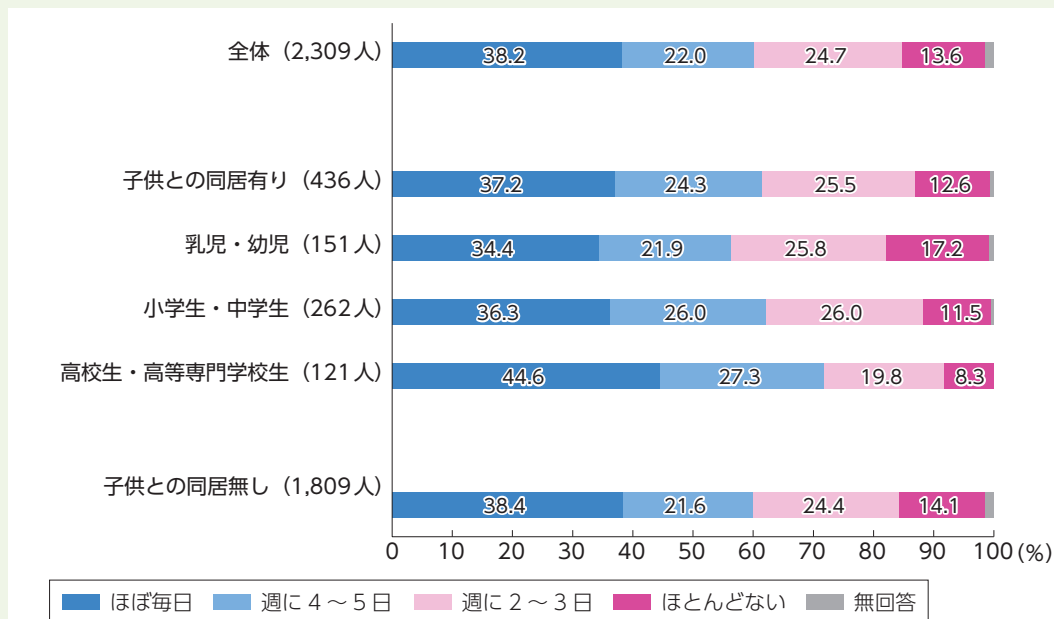
主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上ほぼ毎日食べている人の割合について、若い世代では、28.3%で全体と比べて低い結果でした(図表1-2-17)。子供と同居している世帯では、高校生・高等専門学校生がいる世帯で高い傾向がみられました(図表1-2-18)。

図表1-2-17 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事の摂取頻度(性・年代別)



資料：農林水産省「食育に関する意識調査」(令和5(2023)年11月実施)

図表1-2-18 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事の摂取頻度(子供との同居の有無別)

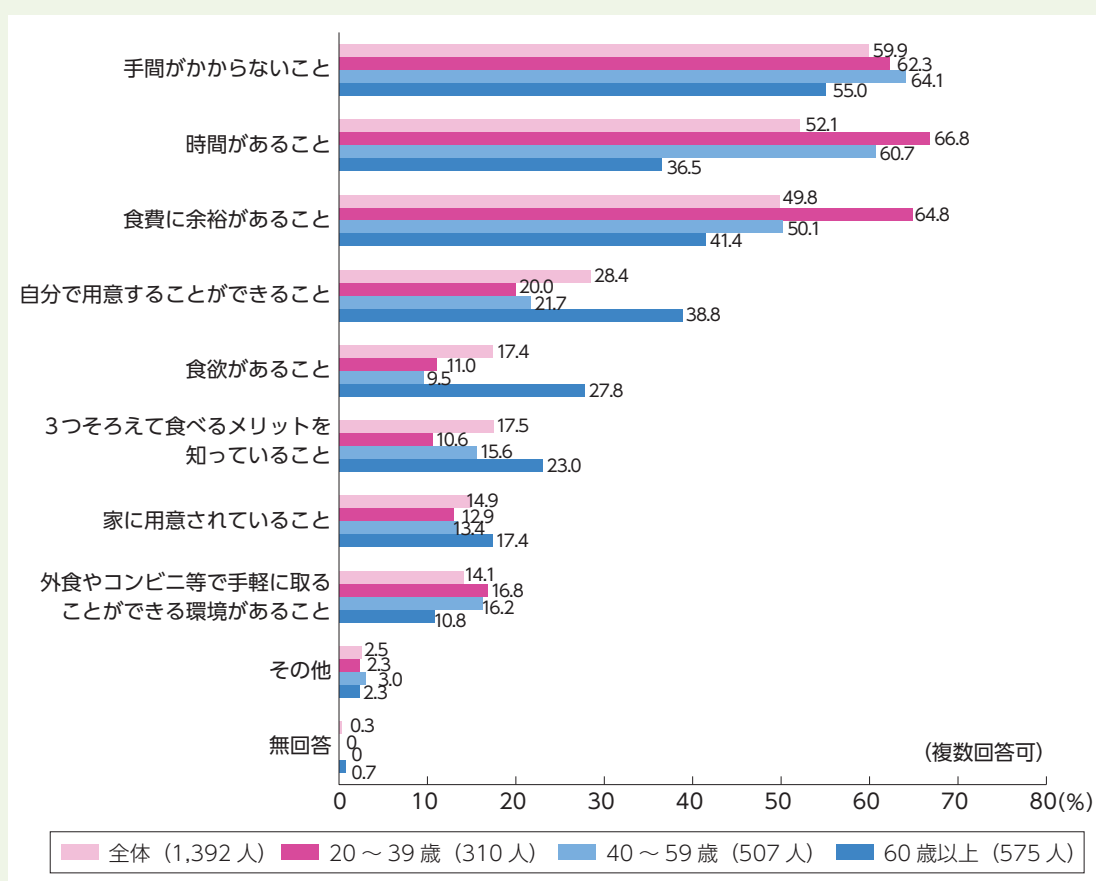


資料：農林水産省「食育に関する意識調査」(令和5(2023)年11月実施)

(7) 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事のために必要なこと

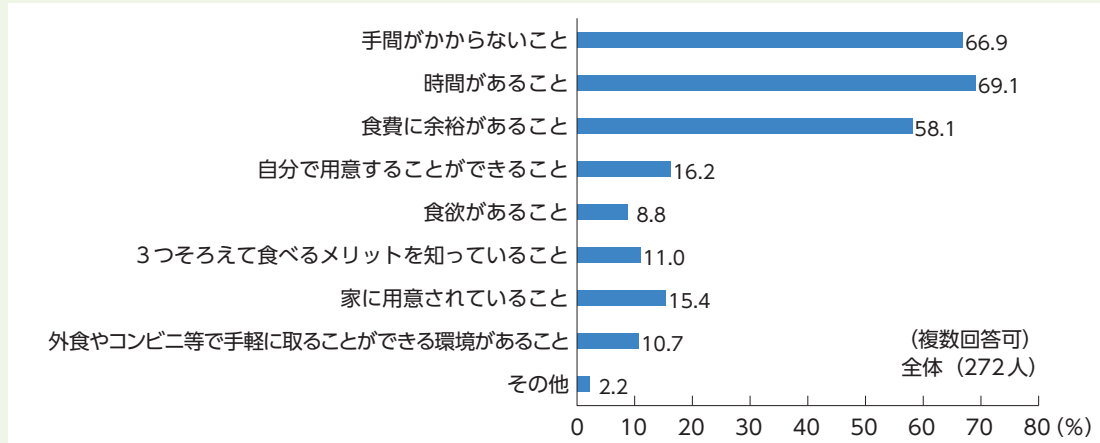
主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上ほぼ毎日食べていない人（「週に4～5日」、「週に2～3日」又は「ほとんどない」に回答）に、主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を食べる回数を増やすために必要なことについて聞いたところ、若い世代では「時間があること」又は「食費に余裕があること」が多いという結果でした（図表1-2-19）。子供と同居している世帯でも、「時間があること」、「手間がかからないこと」又は「食費に余裕があること」が多いという結果でした（図表1-2-20、図表1-2-21）。

図表1-2-19 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事のために必要なこと（全体・年代別）



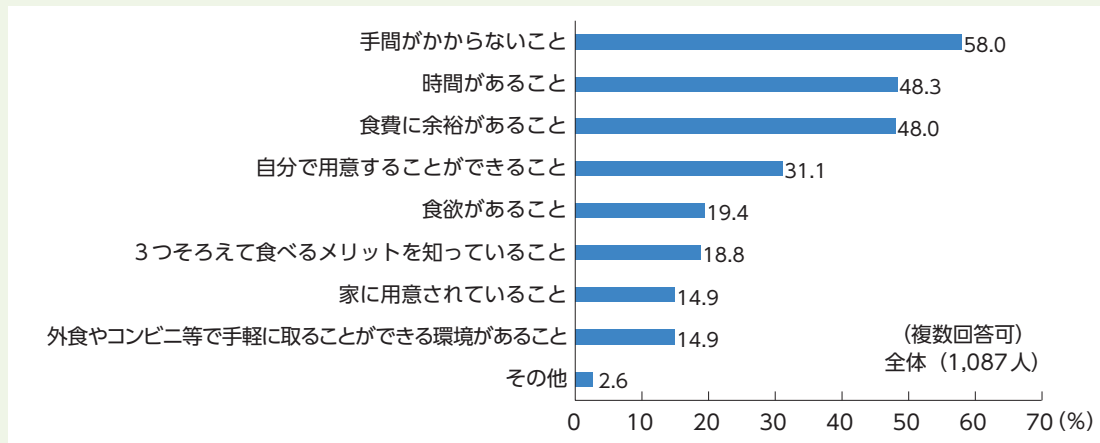
資料：農林水産省「食育に関する意識調査」（令和5（2023）年11月実施）

図表1-2-20 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事のために必要なこと（子供との同居有り）



資料：農林水産省「食育に関する意識調査」(令和5(2023)年11月実施)

図表1-2-21 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事のために必要なこと（子供との同居無し）

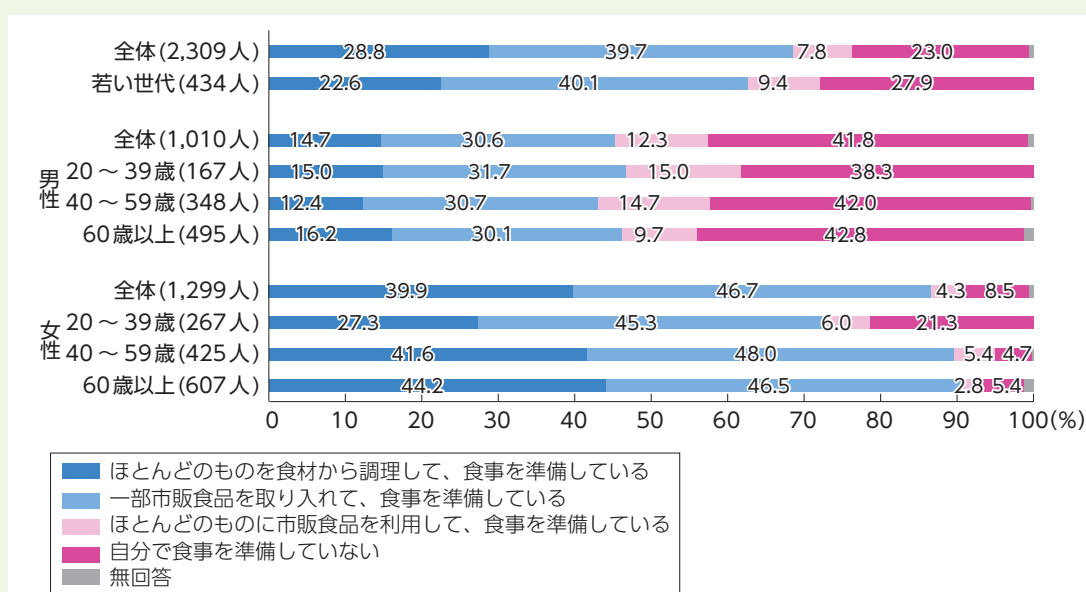


資料：農林水産省「食育に関する意識調査」(令和5(2023)年11月実施)

(8) 普段の食事の準備の状況

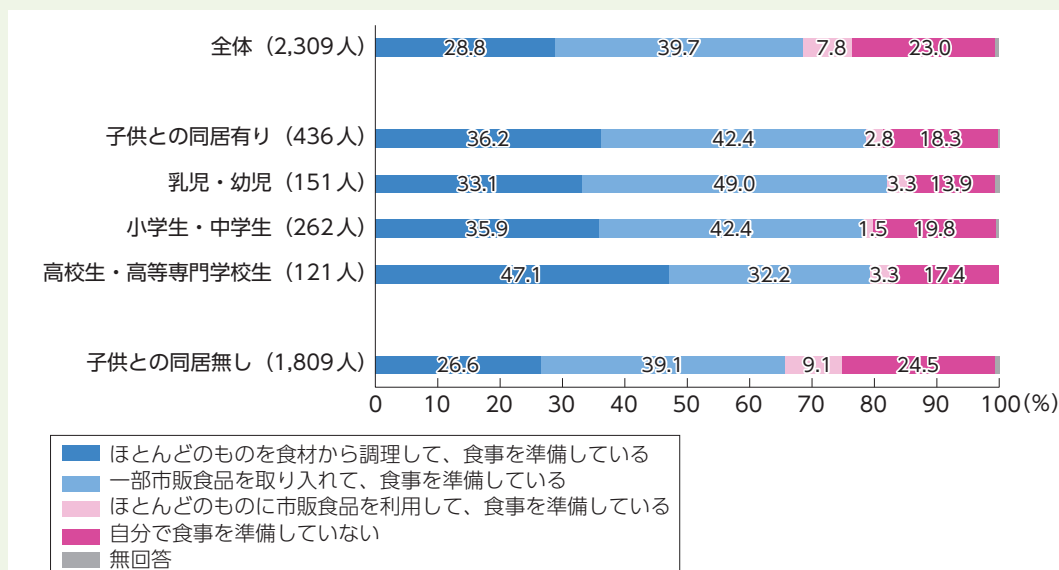
普段の食事の準備について、若い世代では「自分で食事を準備していない」と回答した人の割合が27.9%で全体と比べて高い結果でした。女性では「ほとんどのものを食材から調理して、食事を準備している」又は「一部市販食品を取り入れて、食事を準備している」と回答した人の割合が高く、男性では「自分で食事を準備していない」と回答した人の割合が高いなど、男女で異なる状況がみられました（図表1-2-22）。乳幼児がいる世帯では、全体と比べて「一部市販食品を取り入れて、食事を準備している」の割合が高いという結果でした（図表1-2-23）。

図表1-2-22 普段の食事の準備の状況（性・年代別）



資料：農林水産省「食育に関する意識調査」（令和5（2023）年11月実施）

図表1-2-23 普段の食事の準備の状況（子供との同居の有無別）

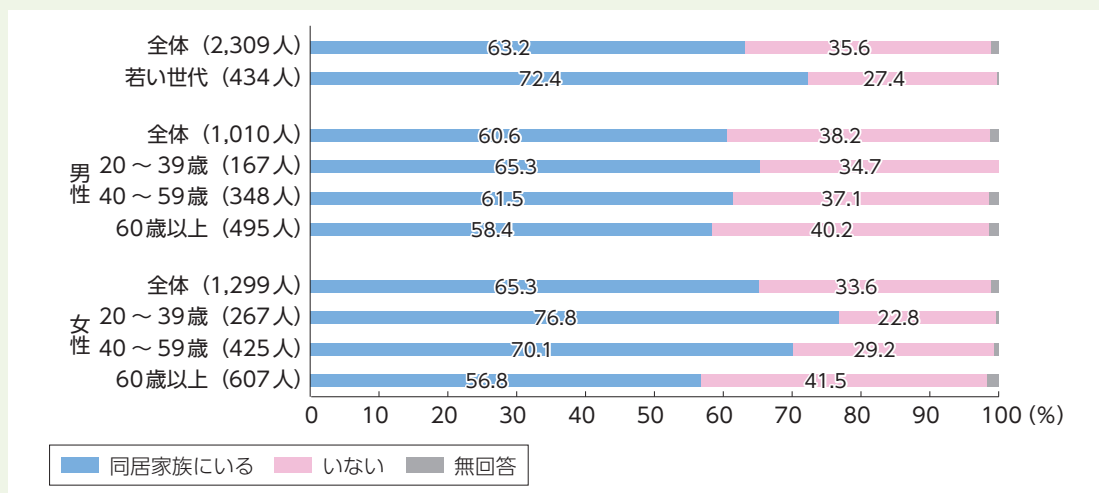


資料：農林水産省「食育に関する意識調査」（令和5（2023）年11月実施）

(9) 農林漁業体験の経験

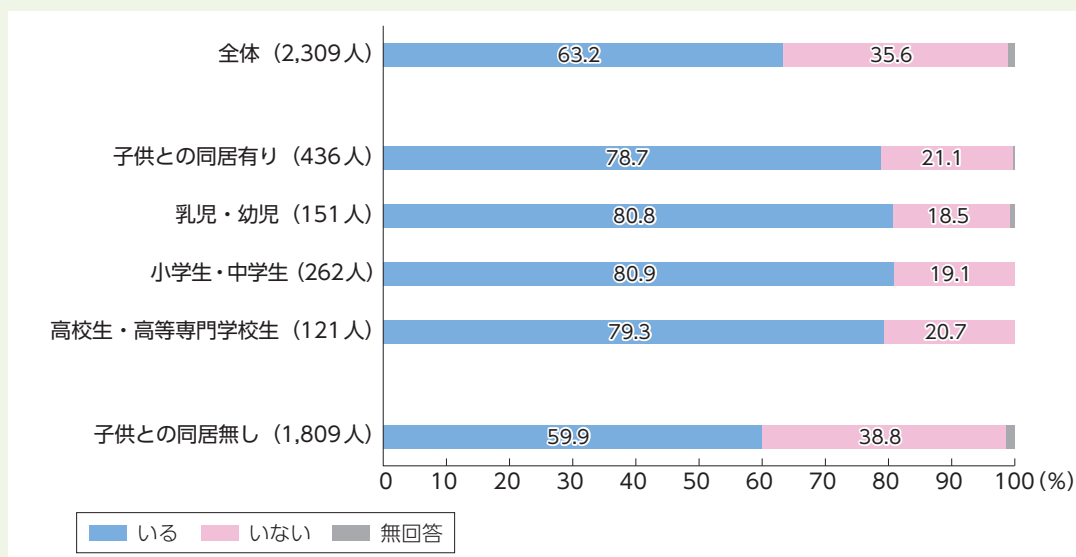
農林漁業体験を経験した人の割合（本人又は家族の中に、農林漁業体験に参加した人がいる割合）は、若い世代では72.4%、子供と同居している世帯では78.7%でした（図表1-2-24、図表1-2-25）。

図表1-2-24 農林漁業体験の経験（性・年代別）



資料：農林水産省「食育に関する意識調査」（令和5（2023）年11月実施）

図表1-2-25 農林漁業体験の経験（子供との同居の有無別）

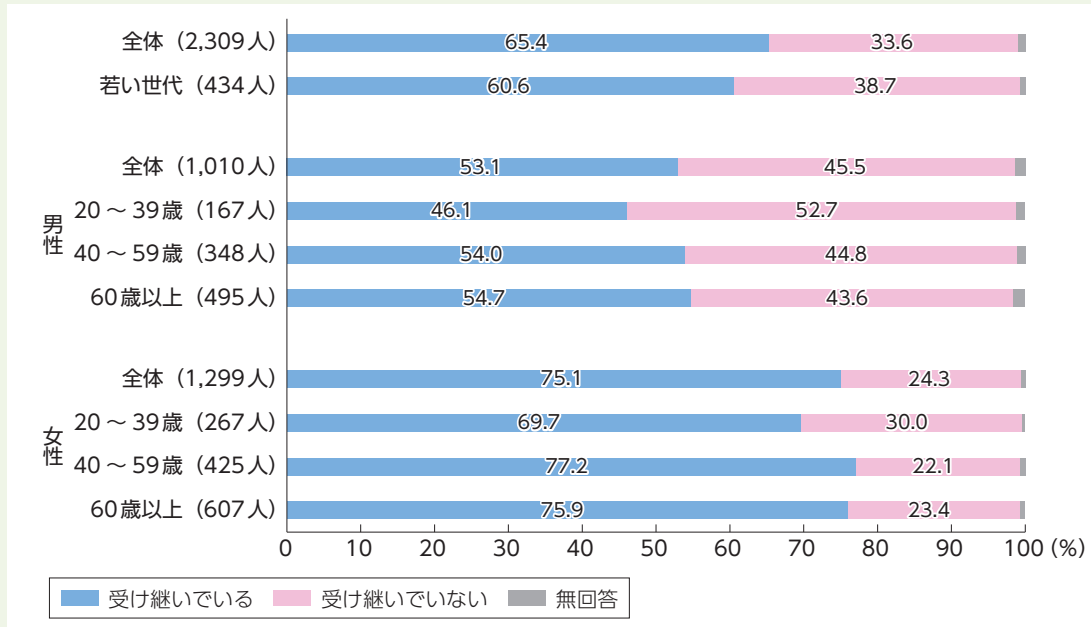


資料：農林水産省「食育に関する意識調査」（令和5（2023）年11月実施）

(10) 地域や家庭で受け継がれてきた伝統的な料理や作法等の継承

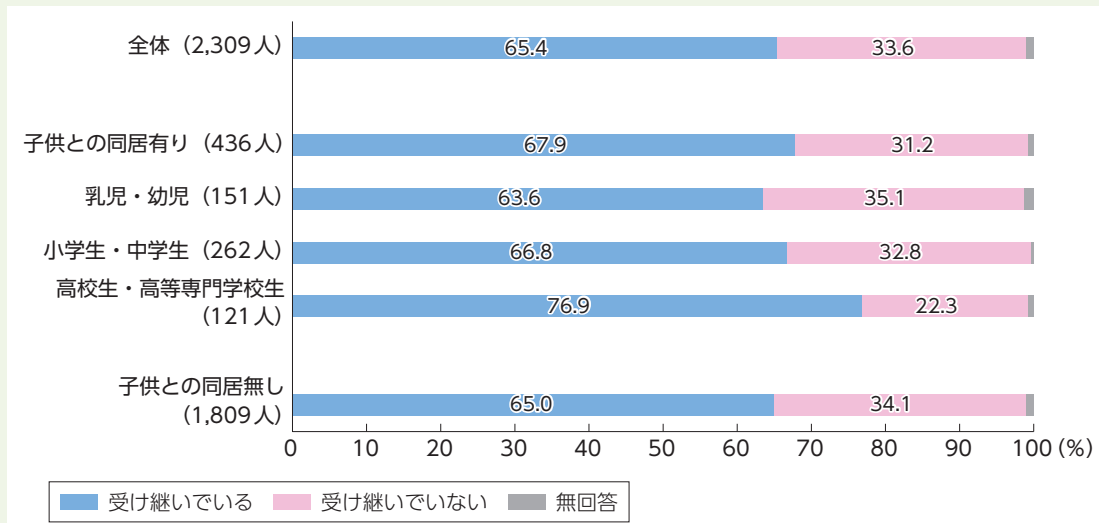
地域や家庭で受け継がれてきた伝統的な料理や作法等を継承している人の割合について、若い世代では60.6%、子供と同居している世帯では67.9%でした（図表1-2-26、図表1-2-27）。

図表 1-2-26 伝統的な料理や作法等を継承している国民の割合（性・年代別）



資料：農林水産省「食育に関する意識調査」（令和5（2023）年11月実施）

図表 1-2-27 伝統的な料理や作法等を継承している国民の割合（子供との同居の有無別）

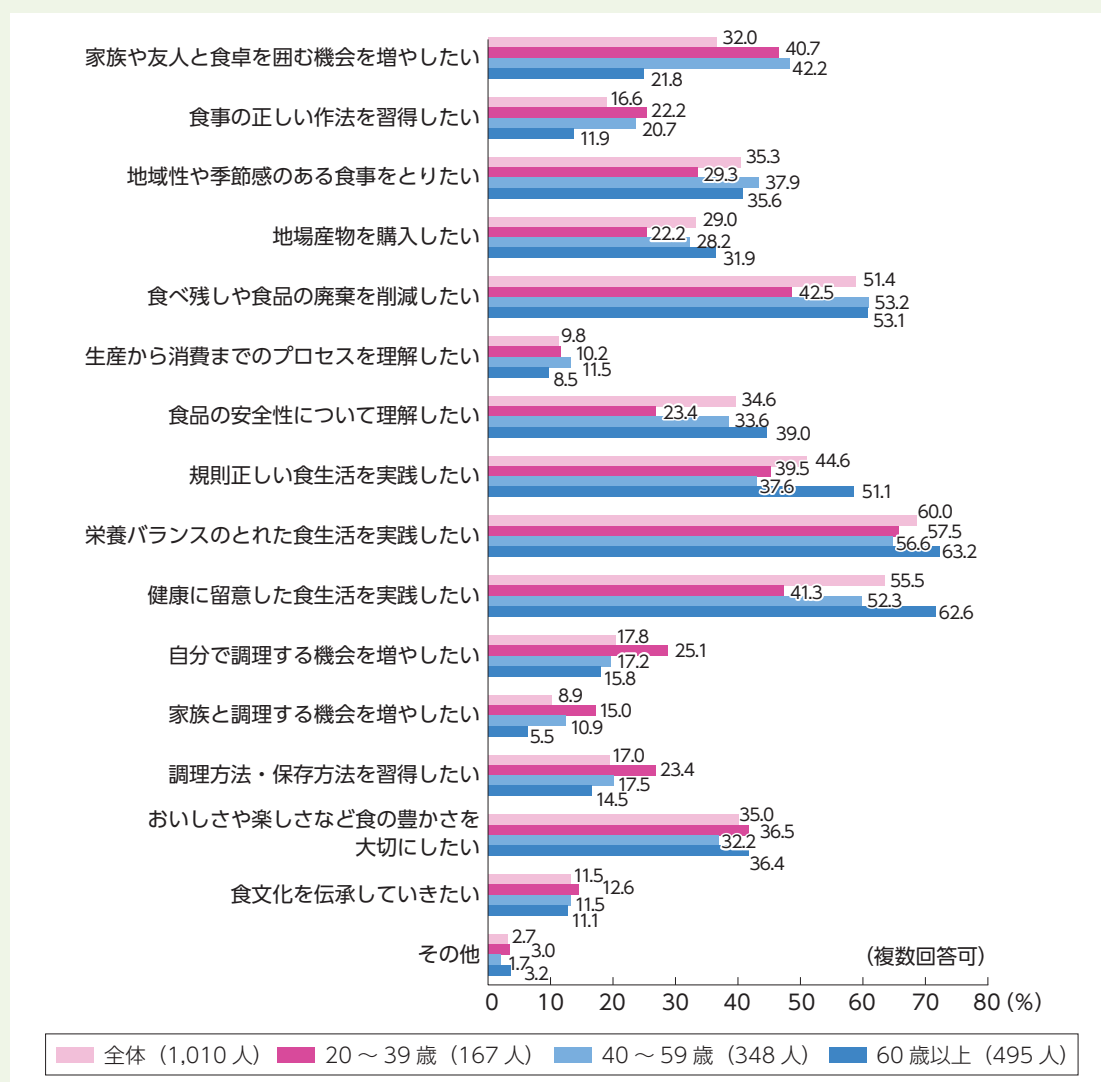


資料：農林水産省「食育に関する意識調査」（令和5（2023）年11月実施）

(11) 今後、食育として実践したいこと

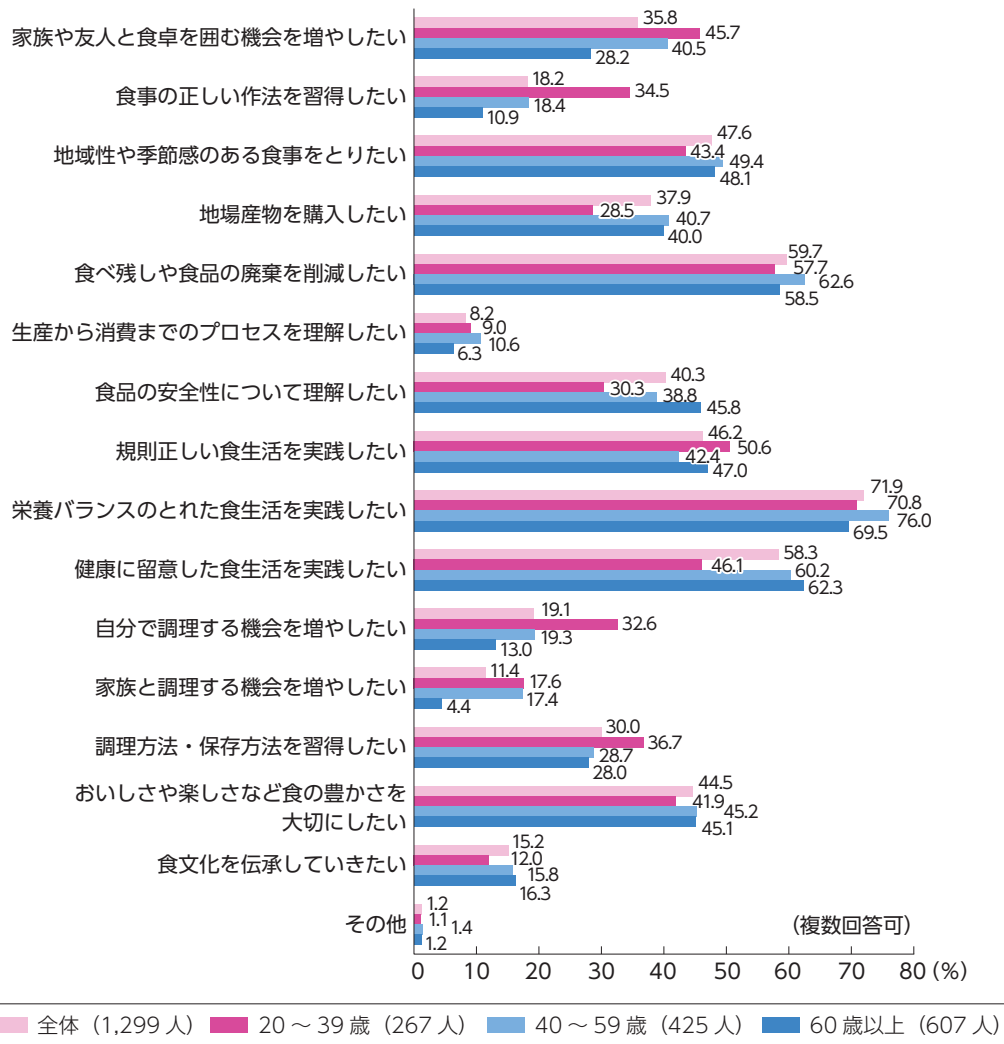
今後、1年間にどのようなことを食育として実践したいか尋ねたところ、男女ともに、また子供との同居の有無にかかわらず、「栄養バランスのとれた食生活を実践したい」を挙げた人が最も多く、ほかの世代に比べて若い世代では「自分で調理する機会」又は「家族と調理する機会」等を増やしたいと考えている人が多い傾向がみられました。また、男性と女性でみると、男性は全体的に低く、女性は全体的に高い傾向でした（図表1-2-28、図表1-2-29、図表1-2-30、図表1-2-31）。

図表1-2-28 今後、食育として実践したいこと（男性・年代別）



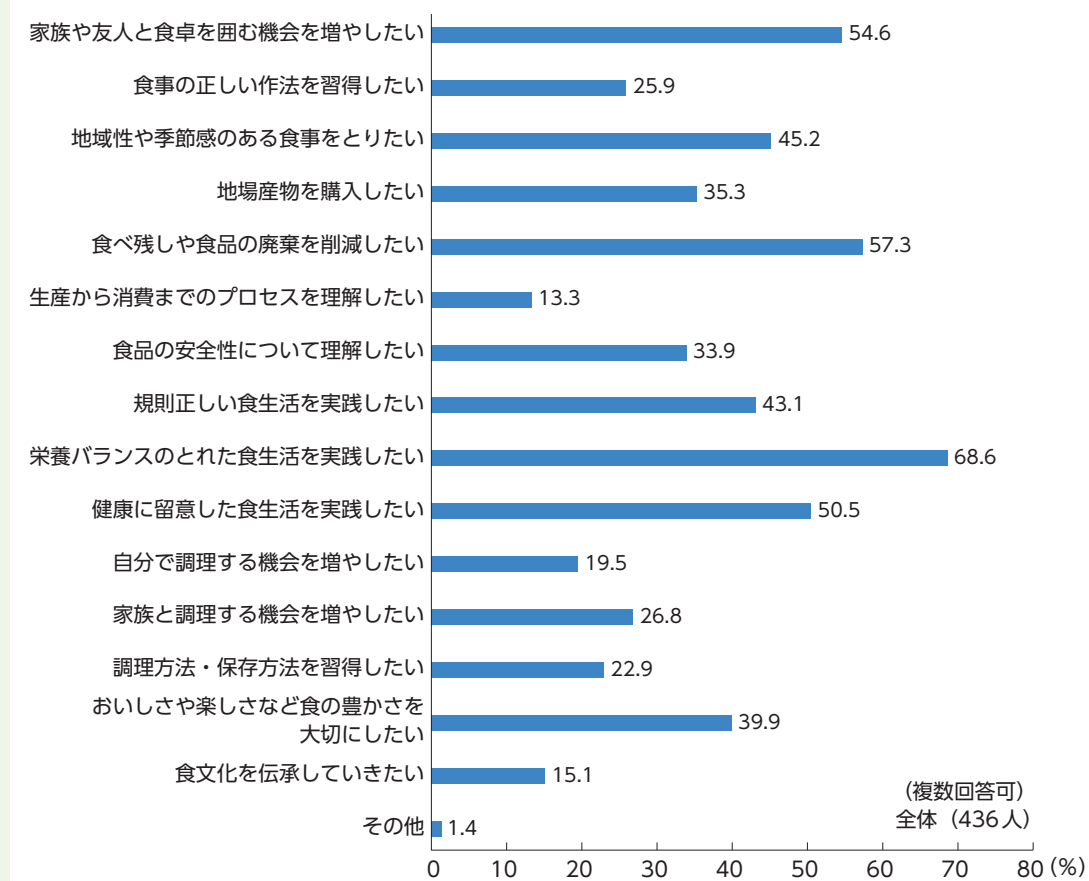
資料：農林水産省「食育に関する意識調査」（令和5（2023）年11月実施）

図表 1-2-29 今後、食育として実践したいこと（女性・年代別）



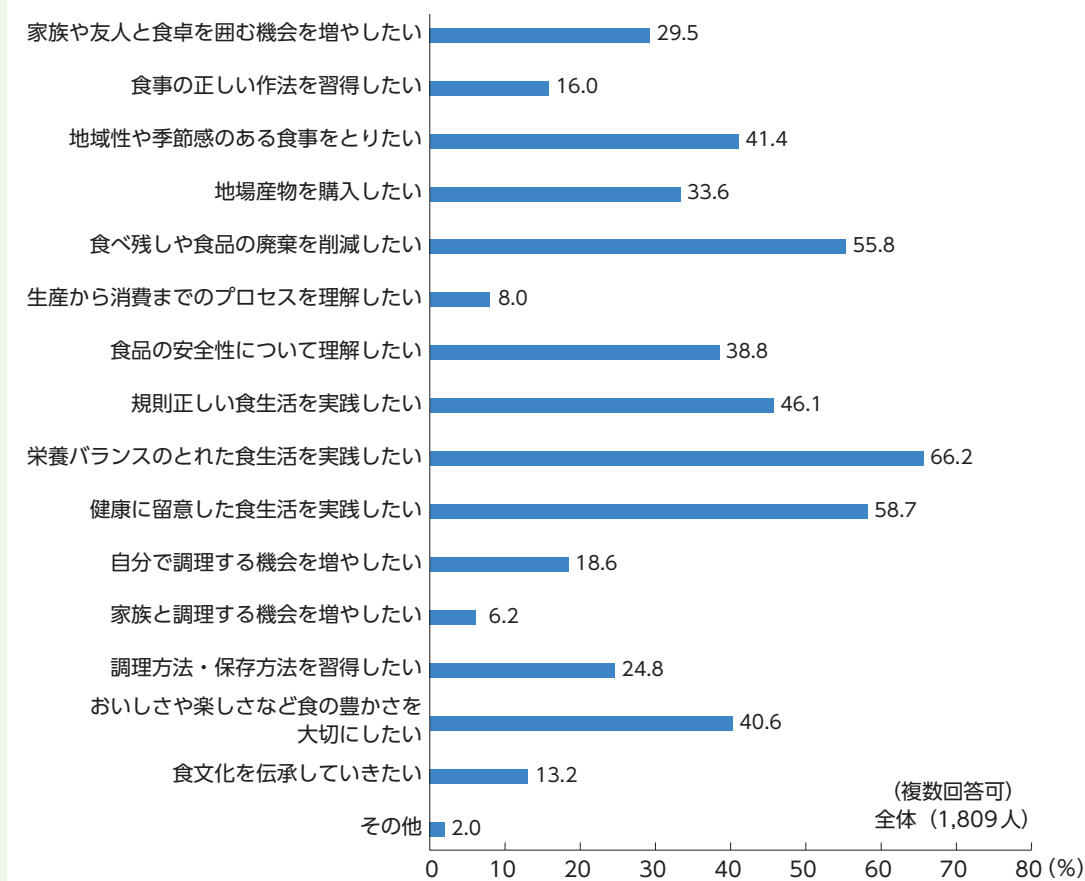
資料：農林水産省「食育に関する意識調査」(令和5(2023)年11月実施)

図表1-2-30 今後、食育として実践したいこと（子供との同居有り）



資料：農林水産省「食育に関する意識調査」（令和5（2023）年11月実施）

図表 1-2-31 今後、食育として実践したいこと（子供との同居無し）



資料：農林水産省「食育に関する意識調査」(令和5(2023)年11月実施)

column
コラムこども若者★いけんぷらす「いけんひろば」
～こども・若者への食育の推進について～

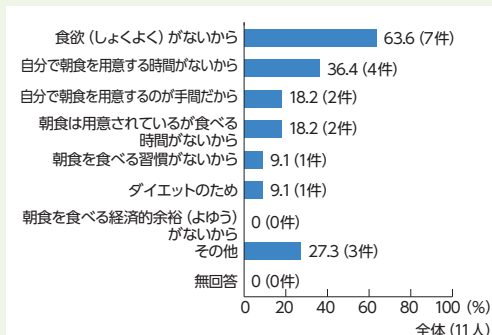
平成17（2005）年に施行された「食育基本法」には、こどもたちが豊かな人間性をはぐくみ、生きる力を身に付けていくためには「食」が重要であること、また、「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができるよう食育を推進することが掲げられています。

より良い食育を推進するためには、当事者である世代の意見を聴くことが重要です。こども家庭庁では、こどもや若者が様々な方法で自分の意見を表明し、社会に参加することができる新しい取組として、令和5（2023）年度に「こども・若者意見反映推進事業（こども若者★いけんぷらす）」を開始しました。農林水産省では、当該世代の課題やニーズを把握するため、「こども若者★いけんぷらす」の中で、「こども・若者への食育の推進について」をテーマとした意見交換等を行いました。本テーマでは、こども・若者に関わる様々なテーマについて広く意見を伝えてくれる「ぷらすメンバー」のうち、小学5年生～高校3年生世代を対象として、ウェブ上でアンケートを実施し（回答数：81件）、実態を把握しました。その後、希望者に集まってもらい、「朝食欠食」、「農林漁業体験」、「デジタル技術を活用した食育」及び「栄養バランスのよい食事を組み立てる力」のグループに分かれ、それぞれの取組を実施するに当たっての課題や必要だと思う支援について意見交換を行いました（参加者数：22人）。

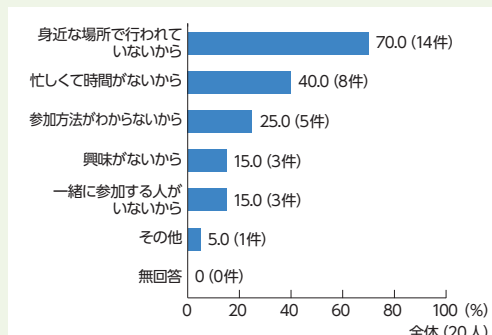
【ウェブアンケート結果の概要】

- ・朝食を「ほとんど毎日食べる」又は「週に4～5回食べる」と回答した人の割合は93.8%。朝食を毎日食べない理由として、「食欲がないから」、「自分で朝食を用意する時間がないから」等が挙げられた（図表1）。
- ・農林漁業体験に参加したことが「ある」と回答した人の割合は75.3%。参加したことがない理由として、「身近な場所で行われていないから」、「忙しくて時間がないから」等が挙げられた（図表2）。
- ・これまで食育を扱ったデジタル媒体を利用したことが「ある」と回答した人の割合は60.5%。食育についてのデジタル媒体のうち、利用したことがあるものは「料理レシピ動画など、調理に関する動画の視聴」、「食品工場見学の動画など、食品加工に関する動画の視聴」等が挙げられた（図表3）。
- ・食事の栄養バランスについて何を基に考えているか尋ねたところ、「家庭科の授業で学んだこと」、「家族から教えられたこと」等が挙げられた（図表4）。

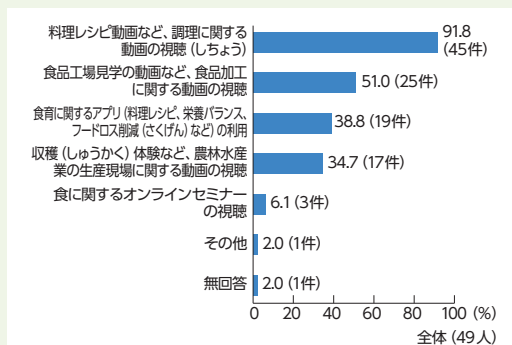
図表1 朝食を毎日食べない理由



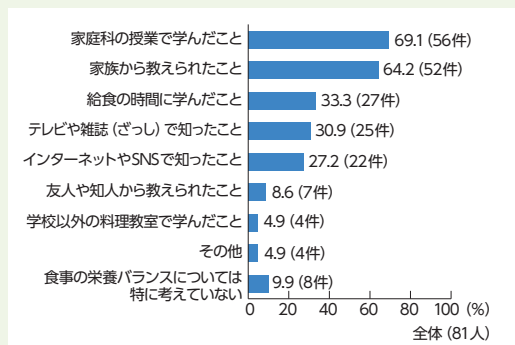
図表2 農林漁業体験に参加したことがない理由



図表3 利用したことがある食育についてのデジタル媒体



図表4 栄養バランスを考える上で基にしていること



【対面での意見交換の概要】

- 朝食欠食について、毎日朝食を摂取しているこどもがいる一方、「食事で考えることは、栄養よりも値段である」、「家族も朝食を食べる習慣がない」等の、必ずしも朝食摂取を必要と認識していないという意見が挙げられた。
- 農林漁業体験についてより多くのこどもに農林漁業体験に参加してもらうアイディアとして「身近な場所で体験ができること」、「テレビやラジオ、SNSでの積極的な情報発信」等が挙げられた。農林漁業体験を通じて考えたことについては、「一工程だけではなく、(田植や稲刈りまでなど) 様々な工程に関われると感動できると思う」又は「1週間くらい(農林漁業の現場で) 一緒に働いてみたい」といった、より踏み込んだ体験活動に参加したいという意見が挙げられた。
- デジタル技術を活用した食育について、食育に関して使ってみたいデジタル技術やアプリについて、「自分の食生活を管理するアプリ」「食に関する相談サイト」という意見があった一方、「食育に関するアプリは見ないし、調べたこともないので広告にも出てこない」といった意見が挙げられた。
- 栄養バランスのよい食事を組み立てる力に関する質問について、栄養バランスについてより身近に感じられるツールとして、アプリやSNSの活用が挙げられた。また、参加者自身が健康のために気を付けていることとして、不足している栄養素を食事で補うという意見が多く挙げられた。

ウェブアンケート及び対面の意見交換では、普段から自分の食生活について積極的に考えているという意見や、関心や知識はあるものの、実践したり取り入れたりする機会がないという意見が得られました。それぞれのグループで、参加者自身の生活や経験から、取組に参加するための工夫や課題について活発な意見交換が行われました。

ここで得られた意見は、関係府省庁で共有し、今後の施策への反映を検討していきます。また、本事業の詳細は、こども家庭庁ウェブサイトに掲載しています。



グループに分かれて意見交換

こども・若者意見反映推進事業 いけんひろば
～こども・若者への食育の推進について～

URL : <https://www.cfa.go.jp/policies/iken-plus/hiroba/shokuiku/>

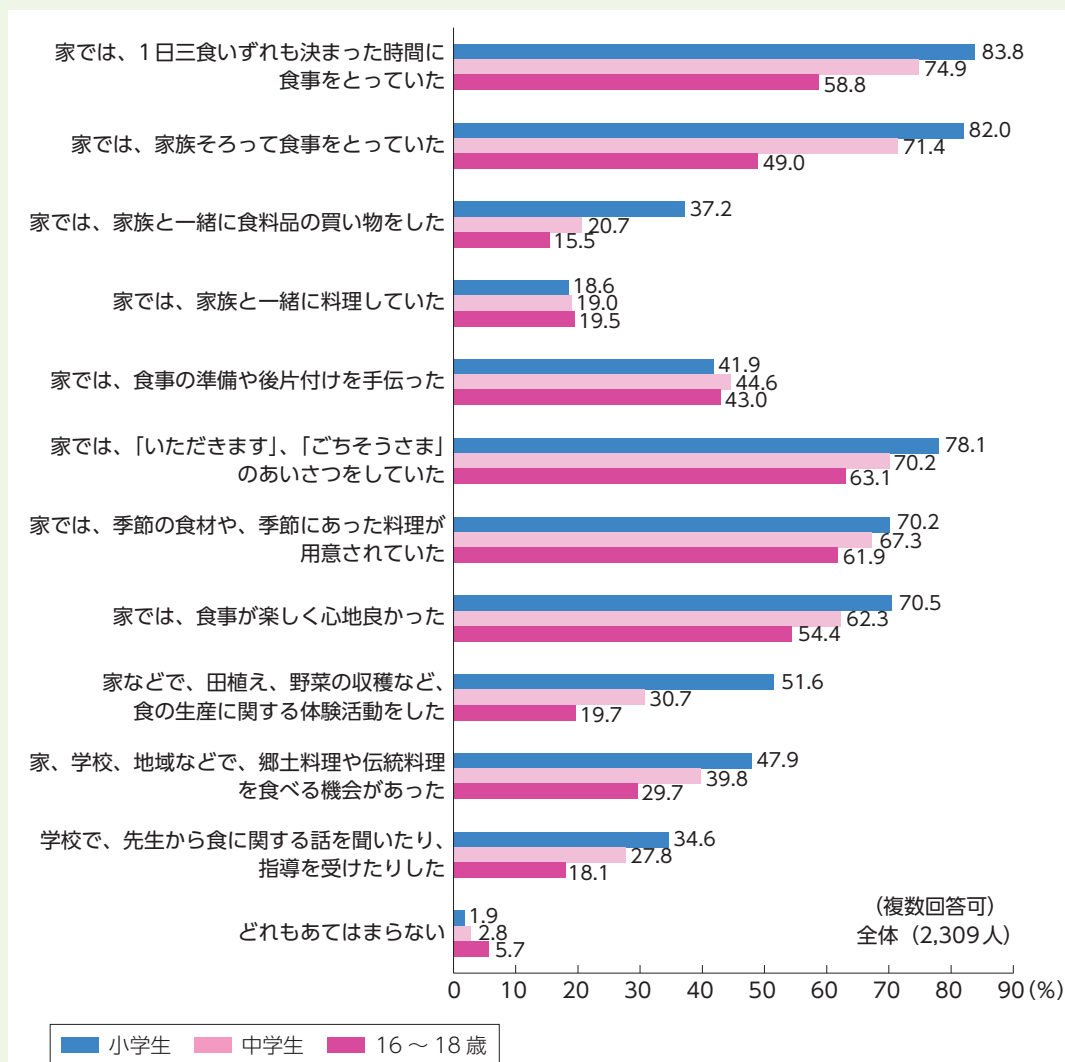


3 子供・若い世代における食育の必要性

(1) 子供の頃の食生活

小学生、中学生、16～18歳の頃の食生活について、「家では、家族と一緒に料理をしていた」又は「家では、食事の準備や後片付けを手伝った」以外の項目で、年代があがるにつれて「あてはまる」と回答した人の割合が減少しました（図表1-2-32）。

図表1-2-32 小学生、中学生、16～18歳の頃の食生活に関する状況

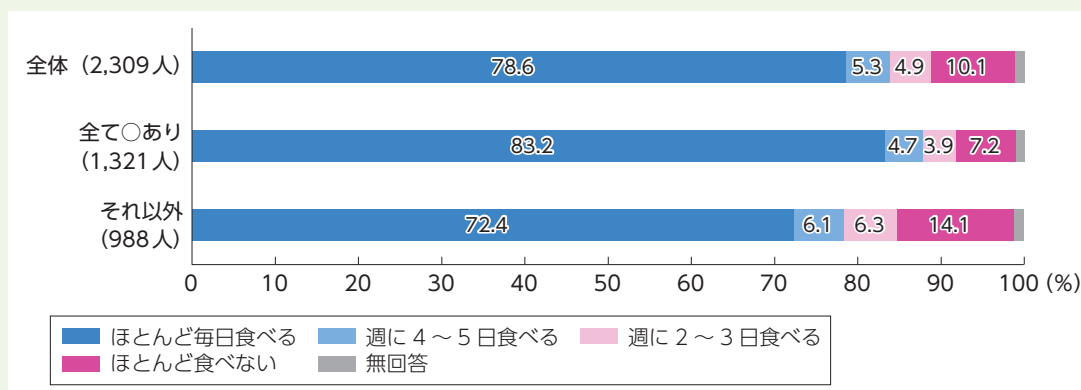


資料：農林水産省「食育に関する意識調査」（令和5（2023）年11月実施）

(2) 子供の頃の食生活と朝食摂取との関連

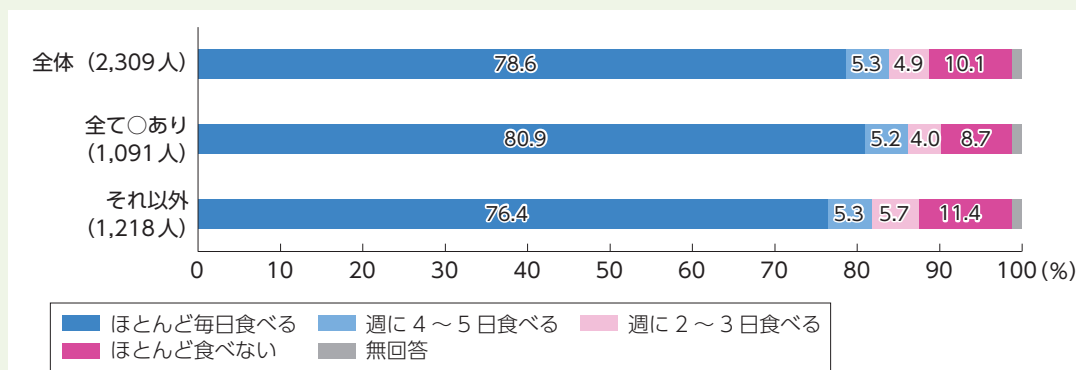
「家では、1日三食決まった時間に食事をとっていた」について小学生、中学生、16～18歳のどの年代においても「あてはまる」人は、朝食をほとんど毎日食べる割合が高く、「あてはまる」以外の人は朝食を食べない割合が高い傾向がみられました。また、「家族そろって食事をとっていた」、「食事が楽しく心地よかった」についても、同様の関連がみられました（図表1-2-33、図表1-2-34、図表1-2-35）。

図表 1-2-33 子供の頃の食生活と朝食摂取状況との関連（1日三食決まった時間に食事をとっていたか）



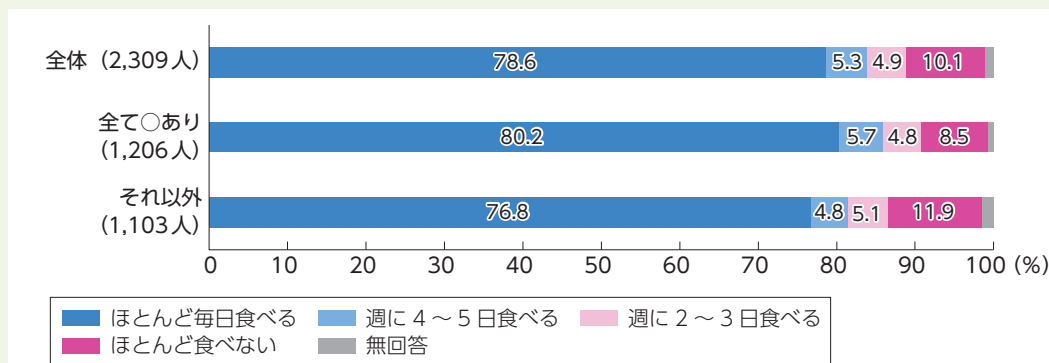
資料：農林水産省「食育に関する意識調査」（令和5（2023）年11月実施）

図表 1-2-34 子供の頃の食生活と朝食摂取状況との関連（家族そろって食事をとっていたか）



資料：農林水産省「食育に関する意識調査」（令和5（2023）年11月実施）

図表 1-2-35 子供の頃の食生活と朝食摂取状況との関連（食事が楽しく心地よかったか）



資料：農林水産省「食育に関する意識調査」（令和5（2023）年11月実施）

(3) 子供・若い世代における食育の必要性

食育に関する意識調査の結果では、若い世代で食育に関心がある人の割合が低く、健全な食生活を送るための食品の選択や調理に必要な知識についても「あまりないと思う」又は「まったくないと思う」と回答した人の割合が高かったです。若い世代と重なり、また、乳幼児や小中学生の食育にも関わる世代である、子供と同居している世帯では、食育に関心がある人の割合が高い一方で、食品の選択や調理の知識については、「あまりないと思う」人の割合が高い状況でした。

家族と一緒に食事を食べる共食の頻度については、男性において「ほとんどない」の割合が高く、子供の年齢が高くなるほど、家族と食事を取る頻度が低くなる傾向がみられました。我が国において平均的には労働時間の短縮が進んでいるものの、男性の労働時間は依然として長いといった状況にあります。一方、平日で仕事があった日（出張・研修等の日を除く。）の有業者について、生活時間を年齢階級別にみると、25～34歳、35～44歳、45～54歳のいずれも、テレワーク（在宅勤務）をしていた人が、していなかった人に比べて長くなっている行動の種類の上位3位までに、食事の時間が入っていました¹。柔軟な働き方等により、共食の時間や食事を楽しむゆとりを創出することも食育を進めていく上で必要な視点であると言えます。

朝食の欠食や主食・主菜・副菜を組み合わせた食事の頻度について、若い世代で依然として課題がみられ、その理由としては「時間がないこと」、「食費に余裕がないこと」等が挙げられました。子供と同居している世帯については、主食・主菜・副菜を組み合わせた食事の回数を増やすために必要なこととして、特に乳幼児がいる世帯では「自分で用意することができること」の割合が低いという結果でした。さらに、普段の食事の準備について、男性と女性で異なる傾向がみられることに加え、乳幼児がいる世帯では、全体と比べて「一部市販食品を取り入れて、食事を準備している」の割合が高かったです。一方、若い世代では、今後、実践したいこととして、「栄養バランスのとれた食生活」又は「自分で調理すること」が挙げられており、栄養バランスに配慮して自分で料理もしたいが、時間がないこと等により、実践が難しいといった側面もうかがえました。

このような状況を踏まえると、若い世代が健全な食生活を実践するに当たっては、国、地方公共団体、関係団体、食品関連事業者等が協力し、健全な食生活の実践に必要な食品、料理、食事等を入手しやすい環境を整備していくことが必要です。くわえて、自分で調理したいと思う人が手軽に料理に取り組むことができる場の提供や情報を発信し、実践につなげる機会を創出していくことも必要であると考えられます。健全な食生活を自ら実践していけるように、食に関する知識、食品の選び方等も含めた判断力を一人一人が備え、自ら食を選択する力を身に付けていくことも食育の目指すところです。健全な食生活に必要な知識や判断力は、年齢や健康状態、更には生活環境によっても異なってくるため、そのことへの配慮も必要です。

また、子供の頃の食生活について、「家では、家族と一緒に料理をしていた」及び「家では、食事の準備や後片付けを手伝った」以外の項目については、年代が上がるにつれて「あてはまる」と回答した人の割合が減少していました。

子供の頃に健全な食生活を確立することは、生涯にわたり健全な心身を培い、豊かな人間性を育んでいく基礎となります。さらに、学校、保育所等で様々な学習や体験活動を通し、食料の生産から消費等に至るまでの食の循環を知り、自然の恩恵として命をいただくことや食べ物

1 総務省「令和3年社会生活基本調査」

が食卓に届くまでの全ての人に感謝する気持ちを育むことも重要であり、引き続き、農林漁業体験の機会の提供等を通じた食育の推進に努める必要があります。

今後も、子供や若い世代の食育について、個々の家庭や個人の問題として見過ごすことなく、社会全体の問題として捉え、取り組んでいく必要があります。

厚生労働省は、「健康的で持続可能な食環境づくりのための戦略的イニシアチブ」において、活力ある持続可能な社会の構築を目指し、我が国の栄養課題の1つである「食塩の過剰摂取」の解決に向けて、健康的で持続可能な食環境づくりに取り組んでいます。その活動の1つとして、令和5（2023）年11月に、こども家庭庁及び消費者庁の協力の下、子供（主な対象は小学5・6年生）向けの減塩普及啓発資料「知っていますか？食塩のとりすぎ問題」を作成し、福岡、大阪、東京で本資料を活用したワークショップを開催しました。

ワークショップでは、料理に含まれる食塩量のクイズや、適切な食塩量の献立作成、食塩をとりすぎないための工夫や減塩に向けて自分自身や家族と一緒に取り組みたいことなどを発表し合いました。開催後のアンケートでは、約9割の子供が「食塩を減らす工夫をして、できるだけとりすぎに気を付けようと思った。」と回答しました。また、減塩に向けて取り組みたいことの記載では、「買物のときに食塩相当量を確認する。」や「減塩のことを発表する。みんなに興味をもってもらおう。」などの意見があり、子供たちは「食塩の過剰摂取」の問題があることを学び、自ら次のアクションにつなげようと、意欲的に取り組んでいました。会場の保護者からは、「大変分かりやすかったので大人向けにも同じ内容でやってほしい。」「知らなかったことが多く、勉強になった。」といった感想が聞かれ、ワークショップ中も積極的にメモを取る方も多くいました。



減塩普及啓発資料 表紙



減塩普及啓発資料 裏表紙



減塩普及啓発資料

「知っていますか？食塩のとりすぎ問題」

URL : https://sustainable-nutrition.mhlw.go.jp/wp/wp-content/uploads/2023/12/initiative_texta.pdf



ワークショップ開催レポート

URL : <https://sustainable-nutrition.mhlw.go.jp/contents/workshopreport>

牛乳は豊富なカルシウムを含むだけではなく、良質なたんぱく質や脂質等がバランスよく手軽に摂取できる優れた食品であり、特に子供の発育期においては、発育に必要な栄養を摂取する上で欠かせない食品となっています。

このことから、学校給食において広く牛乳が提供されているところですが、学校給食のない夏休みや冬休み等の長期休暇期間においては、子供たちの栄養バランスが崩れがちになり、特に牛乳に多く含まれるカルシウムについては摂取量が足りていないという調査結果も報告されています。

また、こども食堂については、子供たちが栄養のある食事を共にするよい機会であり、新型コロナウイルス感染症の蔓延防止措置である行動制限が緩和されたことに伴い、活動が徐々に再開され始めてきたところです。

このような状況の中、農林水産省では、学校給食のない長期休暇期間にも、子供たちに栄養豊富な牛乳を飲む機会が得やすくなるようにするために、こども食堂において無償配布や割引クーポン（「冬休みも毎日牛乳を飲もう！クーポン」等）の配布などを行いました。

このような牛乳等の提供を通じて、子供たちの発育に必要な栄養の摂取を支援するとともに、食育活動を通じて、牛乳の栄養や機能性、また、食や生命、これらを支える酪農家の大切さを丁寧に分かりやすく伝えながら、食生活における牛乳の価値の向上と我が国の酪農に対する理解醸成に努めています。

月()～月()まで！牛乳でスマイル

冬休みも毎日牛乳を飲もう！クーポン

牛乳を半額で買って毎日飲もう！

全国の店舗で
月()～月()までに
使ってね

こども食堂等を通じて牛乳の割引クーポンを配布し、ご家庭で購入しやすくして冬休み期間中も毎日牛乳を飲んでいただくことで、子どもたちの成長・健康のための支援をする取り組みです。

詳しい使い方はウラへ！

店舗名	住所	電話番号
冬休みも毎日牛乳を飲もう！クーポン	1店舗 1日1枚のクーポンで、2本まで割引可能	全店共通 03-1234-5678
冬休みも毎日牛乳を飲もう！クーポン	1店舗 1日1枚のクーポンで、2本まで割引可能	全店共通 03-1234-5678
冬休みも毎日牛乳を飲もう！クーポン	1店舗 1日1枚のクーポンで、2本まで割引可能	全店共通 03-1234-5678

店舗で半額！

こども食堂で配布したクーポン



クーポン配布の様子