

令和7年9月22日 第3回食育推進評価専門委員会

**第5次食育推進基本計画作成に
向けた意見・提案**



長野県立大学
THE UNIVERSITY OF NAGANO

長野県立大学 健康発達学部
食健康学科 教授 中澤 弥子

食育基本法

- ・ 国民の「食」に関する考え方を育て、健全な食生活を実現することが求められるとともに、（略）地域社会の活性化、豊かな食文化の継承及び発展、環境と調和のとれた食料の生産及び消費の推進並びに食料自給率の向上に寄与すること

第5次食育推進基本計画（案）＜重点事項の方向性＞

- (1) 学校等での食や農に関する学びの充実
- (2) 健全な食生活の実践に向けた「大人の食育」の推進
- (3) 国民の食卓と生産現場の距離を縮める取組の拡大

本基本計画の目標が、**食育推進の環境整備**となるように具体的に意見や提案と参考事例を報告。

対策の提案 目標④「朝食を欠食する子供の割合 0%」 「朝食を欠食する子供の割合が近年増加傾向」

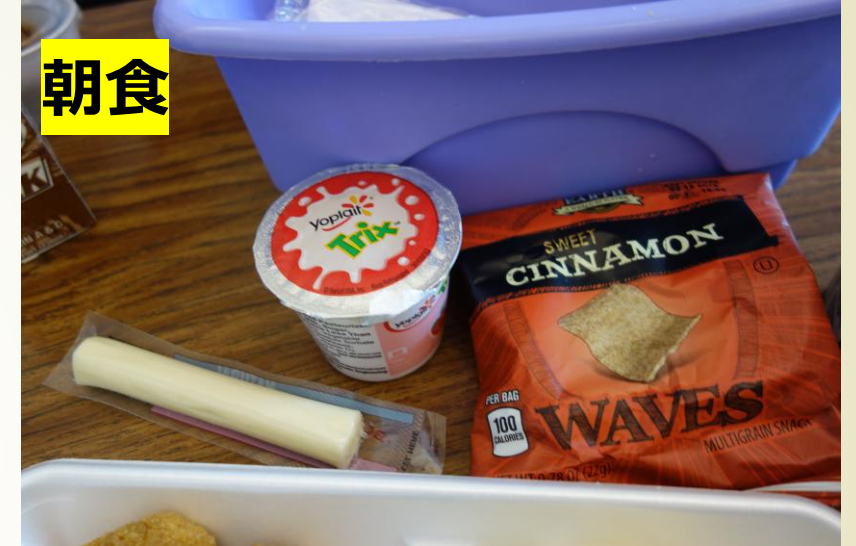
⇒ 欠食児童・生徒が多い学校・地域での学校での朝食提供
を試行しては？

- * アメリカでは、小・中・高等学校では朝食も提供が増加
フードバンクの協力で貧困家庭の児童生徒に週末食品提供
- * ノルウェーの保育所：保護者が昼食・果物と野菜を持参
保育所で昼食の一部を朝食として食べることも可能
高校：希望する高校生に朝食を提供 遠方から通学
朝食を提供するスタッフ 職業訓練の場



どこで食べるかではなく、朝食を食べることを重視
朝食を食べる習慣を身につけることを重視

参考事例：アメリカ・ミズーリ州 コロンビア 学校給食の朝食・夕食提供の取組（2017～2025年）



高校生の夕食提供590Kcal



参考事例 学校給食で朝食について実践的に学ぶ

中学生：朝食の重要性を理解し、自分で準備できるように

学校給食に、バランスの良い朝ごはんメニューを提供。

手作りインスタント味噌汁“みそ玉”の提案

2022年5月 予定献立表 後半



諏訪南中学校

今月の目標: バランスの良い食事をしよう

予 定 献 立		体（肉や骨）をつくる		体の調子を整える		熱や力（エネルギー）になる		エネルギー (kcal)	ひとくちメモ	
		たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質	たんぱく質 (g)		
		1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群	脂質 (g)		
		肉魚卵豆	牛乳小魚海藻	緑黄色野菜	その他の野菜果物	米麦芋砂糖	油脂	食塩相当量 (g)		
24	火	ラン千de「朝ごはん！」  ごはん		ホッケ 鶏卵 みそ かつお節	牛乳 煮干し粉 わかめ ヨーグルト	にんじん ピーマン ほうれん草 こねぎ	しょうが キャベツ 玉ねぎ	うるち米 米ぬか油	729 35.0 19.7 2.5	 中学校生活を充実させるために、朝ごはんを食べよう！ 手作りインスタント味噌汁“みそ玉”を提案！

対策の提案

目標⑬「1日当たりの果物摂取量の100g未満の者の割合 30%以下」

果物摂取量⇒国産果物摂取量にしたらどうか？

また、学校給食での果物提供が少ない 令和4年度 小学校10.6g 中学校12.0g
(出典：学校給食栄養報告 / 令和4年度 使用食品の分類別摂取状況：平均摂取量)

意見：地場・国産果物を補助金等を付し、せめて現在の2倍量を学校給食で提供してほしい。⇒目標⑥⑦⑧にもプラス効果

地場・国産果物の生産者の努力などについて学習し、おいしい食体験を重ねて
地域・国内の農業への理解を深めて欲しい。

参考事例：「令和6年度学校給食に長野県地場産物を活用した献立コンクール」(2024年11月16日)
優良賞：長野市第四給食センター(10,900食を調理する中での献立の工夫に感心)

*イタリア・ローマ、スウェーデン：

地場産・国産の有機食材、有機食品を100%使用する給食を目標⇒日本でも、もっと国産の有機食材、有機食品の使用割合はアップできるはず



参考事例：ノルウェーの保育所
保護者：昼食・果物と野菜を持参
保育所で間食に持参の果物・野菜を
食べる。いろいろな種類を味わう経験。



スウェーデン：残食⇒コンポスト、
スクールバスで農場等へ、バイオマス
エネルギーで走る市内・スクールバス。



学校教育において食育が推進される環境整備に努める！

学校教育における食育の推進 インセンティブ高めるには？

- ＊ 高校入試・大学入試⇒食育活動への積極的な参加をプラス評価
- ＊ 就職活動⇒食育活動への積極的な参加・企画をプラス評価
- ＊ 校長の理解が重要⇒食育を推進する管理職の研修会の充実
- ＊ 教員との連携が重要⇒教員養成・卒後研修で食育を学ぶ機会（プログラム等）の充実 ⇒教員採用でプラス評価

栄養教諭の卒後研修の充実 ⇒教員評価でプラス評価

参考事例（研修会）長野県教育委員会：令和7年度学校給食研究協議会（オンライン開催）
2025年8月28日

参加対象者 市町村教育委員会学校給食担当者、校長・教頭・場長等管理職、学級担任、給食主任、食育主任、保健主事、養護教諭、その他関係職員等

実践発表① 教科と関連した食育実践 中学校技術・家庭科「地域の食材を生かした手作りおやつ」
東御市立北御牧中学校 教諭 加藤恵実

実践発表②「第4期食育推進計画豊かな体験でつながる松本の食 はぐくむ すこやかな体と心」
～優れた「早寝早起き朝ごはん」運動の推進にかかる文部科学大臣表彰文部科学大臣賞～
松本市立波田小学校 栄養教諭 荻上裕子

説明「学校給食における有機農産物等の活用について」農政部農産物マーケティング室室長 城取和茂
講演「和食文化と学校給食の関わり～長野県の食文化～」長野県立大学食健康学科 教授 中澤弥子

＊ スロバキア：学校給食は担任でない別の教員が担当⇒地域サポーターの活用・育成

対策の提案 目標②「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、伝えている国民の割合 55%以上」⇒減少傾向
⇒和食文化の魅力を正確に深みのある教材や指導内容で伝える取組の充実

参考事例 和食文化国民会議 「和食と健康」シンポジウム

<https://washokujapan.jp/symposium-introduction/>

○平均寿命 世界でトップクラス：女性1位、男性6位（2023年）

かつては1891-1898（明治24-31）年 男性42.8歳 女性44.3歳

2024（令和6）年 男性81.09歳 女性87.13歳

○健康寿命 世界でトップクラス：世界2位（2021年）

和食の健康有用性に関するエビデンスについて学ぶ機会の充実

○国立ガンセンターの研究

☆日本食パターンのスコアが高いグループ

⇒全死亡・循環器疾患死亡・心疾患死亡のリスクが低い

☆発酵性大豆食品の摂取量が多い⇒総死亡リスクが低い

納豆の摂取量が多い⇒循環器疾患死亡リスクが低い

学校の参考事例：学校教育で地域の豊かな食文化を学ぶ機会を充実

佐久市学校給食南部センター



中学校：小鮒の甘露煮給食
2020年9月6日実施

木曽郡王滝村王滝小学校



王滝蕪の
小糠漬

小学生による
王滝蕪の
すんき漬を
使ったアイ
デア料理の
すんたく
チャーハン
*キムタク
ライスを
参考)

王滝蕪を栽培し、王滝蕪のすんき漬と小糠漬を
活用した王滝蕪給食 2025年1月30日実施 9

地域の参考事例「信州ひらがな料理普及隊」の活動（2025年8月9日）

戦後80年 今、箱膳で食べてみよう

戦中・戦後の食事

当時の食事をいただきながら

戦中・戦後のお話を聞いたり、語りあったりしましょう

開催日 令和7年8月9日（土）

9時～13時半（受付9時～）

場 所 長野市ふれあい福祉センター 4階和室

長野市大字敦賀緑町 1714-5

TEL 026-227-3797

【参加費】 1,000 円

（18歳未満 800 円）

【定 員】 20名（事前予約必要）

締め切り 8月2日まで

講 師 池田 玲子 先生

吉田 喜美夫 先生



生きていくだけで精一杯の食料難だった戦中・戦後の日本。
当時の人々はどんな工夫をし、生き抜いたのでしょうか。
食べる物に困らない今、当時の食事や暮らしから今を見つめてみましょう。

【申し込み／お問合せ】

ひらがな料理普及隊事務局 090-8743-0352（青木）



食料自給率・食料安全保障に関する話題
気候変動・野生動物被害・種子の問題・稲作再開

対策の提案 目標①「食育に関心を持っている国民の割合 90%以上」、①⑥「食育の推進に関わるボランティア団体等において活動している国民の数 37万人以上」

令和7年度ながのまちづくり活動補助金活用事業

ふるさとの食べごとをつなぐ講座

令和4年度に古里公民館が開講した「ふるさとの食べごと文化伝承講座」を受講した有志で「食のたすきを結ぶ会」を発足させました。

学んだことを活かし、ふるさとの食べごとと文化を次世代へ伝承するため、古里公民館で全5回の講座を開きます。



写真はイメージです



場所:古里公民館 料理実習室(箱膳体験は和室を利用)

第1回 8月20日(水) 講座「令和のコメ騒動」と夏野菜の箱膳体験

第2回 9月17日(水) 講座「日本の食料事情」と調理実習

お彼岸のおはぎ、金糸瓜の酢の物

第3回 10月15日(水) 講座「ふるさとの食」と調理実習

実りの秋、りんごのおこわ、いもなます

第4回 11月18日(火) 講座「季節の味、旬の食材」と調理実習

秋のおやき、けんちん汁

第5回 12月17日(水) 講座「人生儀礼と行事食」と箱膳体験

*講座内容と調理実習の内容は替わる場合があります

時間:各回とも午前10時から午後1時まで

募集定員:20名/回(お申し込み先着順)

参加費:1,500円/回(3講座以上参加の場合は、1講座あたり1,000円とします。初回時に受付で申込講座分の全額をお支払いください)

※参加者には「ふるさとの食こよみ」を進呈します。(講座時にお渡しできない時は、後日お届けします)



【お申し込み先】食のたすきを結ぶ会

二次元コードから Google フォームでお申し込みください。

電話または FAX は 026-296-6883 (長田) へお名前と参加

希望講座(複数可)と連絡先をお知らせください。

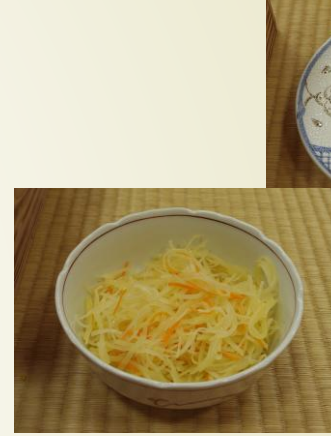
お問い合わせはメールで hello.yoshida@outlook.jp



主催:信州ひらがな料理普及隊 食のたすきを結ぶ会

協力:古里公民館/市民協働サポートセンター/認定特定非営利活動法人長野県 NPO センター

地域の事例:食文化を次世代に伝承する人材養成講座



自給的食料生産・消費 相互扶助の見える化

重点事項:健全な食生活の実践 に向けた「大人の食育」の推進

提案:⇒企業が食育研修を実施
するだけでなく地域の食育研修
への参加や企画を支援

目標についての新たな提案

目標①「食育に関心を持っている人」

⇒「食育の推進に関わる活動を行った人、参加した人」の割合を調べる

大人の食育 食育の推進に関わる活動に参加 学び伝える側へ

大学生の学び 地域課題の理解や解決に食育の視点

大学生の事例：○小学生と大学生の地域公民館での郷土料理作り（2025年8月5日） 具沢山味噌汁・にらせんべい・リンゴの寒天寄せ

○地域の食の達人に学ぶ 料理研究家 横山タカ子氏「発酵長寿県長野に伝わるお漬物の作り方」（2025年9月4日）、長野県調理師会長 湯本忠仁氏「発酵長寿 長野県の漬物をさらに美味しくアレンジ調理」（2025年9月4日）等

○王滝村で地域の方と共に郷土料理作りと新レシピ作成等

その他：○100年フードを発掘する
（長野市・王滝村）



令和5年度認定100年フード
長野県「やたら」飯綱町

目標についての新たな提案

「食料自給率の向上のため（食料安全保障に関する）」の直接の設問を設け、食育で食料自給率や食料安全保障について考える機会や意識を高め、食料自給率の向上に寄与する行動変容に繋がる機会を充実する。

目標例「食料自給率の認識がどのくらいか？ 理解している国民の割合を**60%以上**」を設定する

目標例「食料自給率の向上に寄与する 行動を実践している国民の割合を**60%以上**」を設定する

その基本情報として、食育に関する意識調査の設問で、

設問例「現在の日本のカロリーベースの食料自給率はどのくらいだと思いますか？ 20%未満 約40% 約50% 約70% 約90% から選択」

設問例「食料自給率の向上に役立つ行動を実践していますか？あてはまる項目を選んでください（選択肢から複数回答可）」

などを調べる。