

第4次

いしかわ 食育 推進計画

令和4年度～令和8年度

目指す姿

県民一人ひとりが
生涯にわたって食を考える
習慣を身につけ、食を大切
にする心を持ち、心身ともに
健康で、豊かな人間性を
育むことができること

食の自立を迎える高校生へ 食に関する情報発信

若い世代は、食の自立期である一方、食について無関心で、食生活に課題があることが多い傾向にあります。

筋肉量アップやダイエット等高校生の関心や困り事を切り口とした食に関する情報を、動画等デジタル技術を活用して配信し、高校生自身が自分の食生活を見直し、改善のための行動につなげます。

筋肉量増やしたい！

部活後はいつもおなかペコペコ。
何を食べたらいいのかな

高校生

僕にお勧め情報だ！

部活後は、たんぱく質が大切だって。ジュースと菓子を肉まんに変えてみよう。

夕食には野菜も残さず食べよう。動画を観ると、簡単に野菜を摂れそうだ！



石川県