

富山県の食育

富山型食生活を実践しよう！

富山県では、富山米と新鮮な魚介、野菜、肉等をバランス良く摂る「富山型食生活」を推進しています。

- と 富山米と
- や 野菜、肉、魚を中心に
- ま まんべんなく食べよう

バランスの良い食事

主食、主菜、副菜を組み合わせ、牛乳・乳製品、果物も積極的にとることが大切

旬の地場産食材の活用

- ・新鮮で栄養価が高い
- ・出回り量が多く手に入れやすい
- ・運搬距離が短く環境にやさしい



富山の美味しい魚

富山湾は、天然のいけすと呼ばれており、ホタルイカ(春)、シロエビ(夏)、ベニズワイガニ(秋)、ブリ(冬)など多種多様な魚介類が味わえます。



優れた食文化の継承・創造

- ・食材をおいしく食べられる工夫
- ・豊かな自然の恵みと長い歴史に育まれた食文化
- ・食を通じた世代間の交流

日本一の昆布消費量

江戸時代から明治中期にかけて、北海道～日本海沿岸を航路とする北前船の寄港地の1つであったことから、**昆布**や**とろろ昆布おにぎり**など、**昆布を活かした料理**を食べる習慣があります。



▲とろろ昆布おにぎり

報恩講料理

富山県では、浄土真宗が深く浸透しており、いとこ煮や山菜の煮しめなど、**報恩講料理**が食文化として根付いています。



▲報恩講料理

家族そろった食事

ゆっくり時間をかけて、よく噛み、話をしながら楽しい食事

富山県における食育推進の取組み

「『県民の健康で豊かな暮らし』と『持続可能な食』の実現」を基本目標として「第4期富山県食育推進計画」を策定し、県民運動として食育を推進しています。

- 各世代ごとの「食生活改善チェックシート」や「若者向け食育実践ガイド」により、ライフステージに応じた食育の実践を推進
- 青果市場を中心として、産地情報や給食現場のニーズ等の情報共有で学校給食における地場産品の活用促進
- 「とやまの家庭料理」メニュー集等を活用し、伝統料理の継承・普及
- 「食べきり3015運動」を実践するなど、食品ロス削減の取組みを推進

