

令和2年度

みんなの食育白書

おいしく楽しく食べて、
健康で心豊かな暮らしのために、
みんなが進める食育。



目次

	食育とは?	P3
Topic	第4次食育推進基本計画の概要	P4
Topic	新型コロナウイルス感染症の感染拡大と食育	P6
Topic	食文化の継承に向けた食育の推進	P8
	家庭での食育の推進	P12
	学校・保育所等での食育の推進	P14
	地域での食育の推進	P18
	健全な食生活を実践するために	P22

食育とは？

食育ってなに？

生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきものと位置付けられるとともに、様々な経験を通じて、「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人間を育てるものです。

もっと詳しく知りたいときは

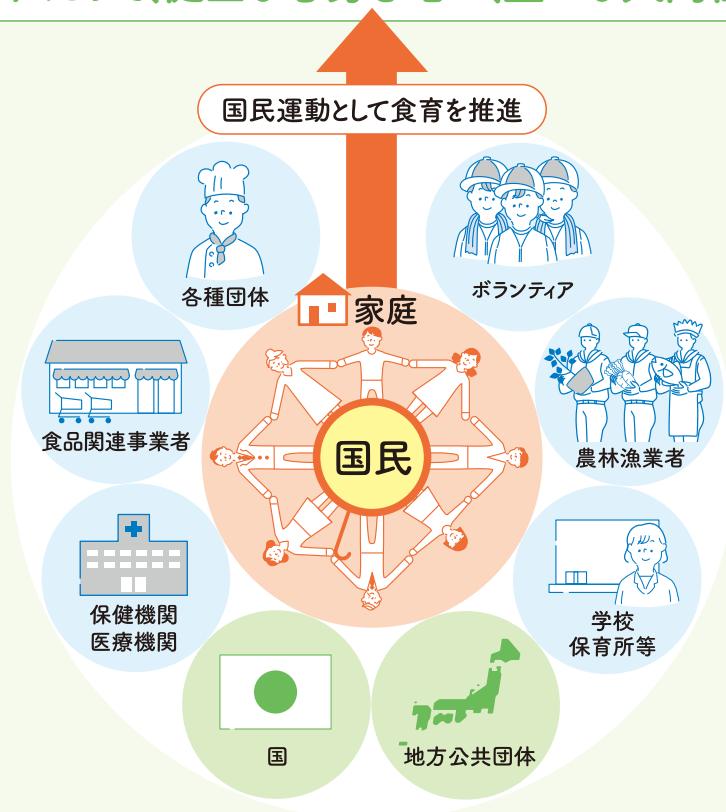
食育基本法
(2005年施行)
<https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/kannrenhou.html>



食育をどのように推進しているの？

食育は、国、地方公共団体による取組とともに、地域においても、様々な関係者が連携・協働して国民運動として推進しています。

生涯にわたって、健全な心身を培い、豊かな人間性を育む



2020年度は
ここに注目！

食育で特に力を入れて取り組んでいることは？

- 若い世代を中心とした食育の推進
- 多様な暮らしに対応した食育の推進
- 健康寿命の延伸につながる食育の推進
- 食の循環や環境を意識した食育の推進
- 食文化の継承に向けた食育の推進

以上5つが第3次食育推進基本計画の重点課題(2016～2020年度)

もっと詳しく知りたいときは

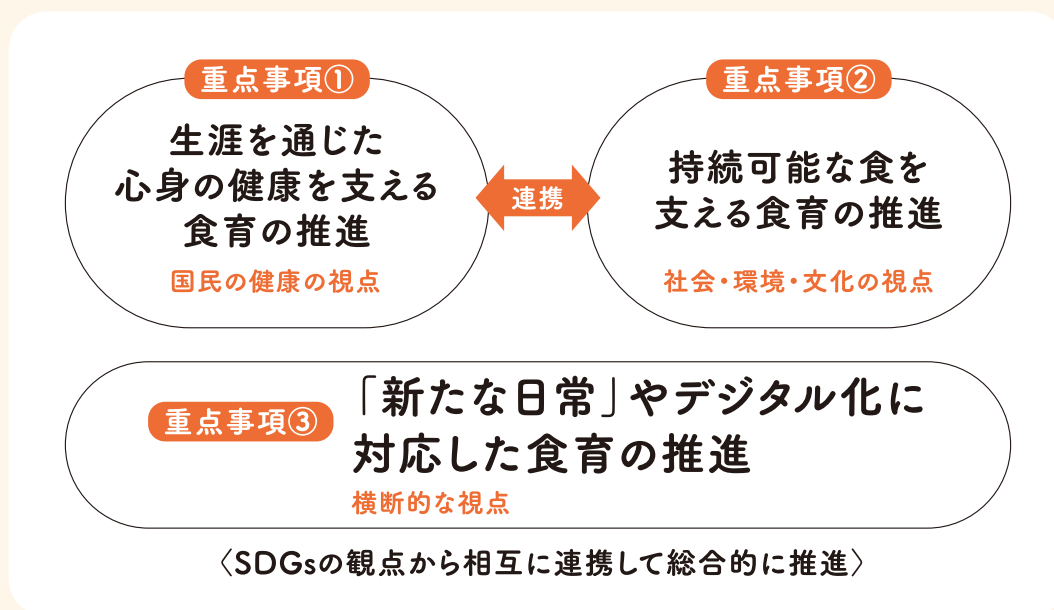
第3次食育推進基本計画
https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/plan/3rd_index.html



第4次食育推進基本計画 の概要

第4次食育推進基本計画ってなに？

- 食育推進基本計画は、食育を推進するための基本的な方針や目標について定めているものです。
- 2021年3月に第4次食育推進基本計画が作成され、以下の3つを重点的に取り組むこととしています。



事例

みんなの食の学校「全国おにぎりキャラバンオンライン」

(神奈川県)オーガニック料理教室ワクワクワーク

- オーガニック料理教室ワクワクワークでは、2018年から食品ロスの削減や有機農業についての講座を開催するなど、「持続可能な食」について学ぶ取組を続けています。
- おにぎりを通して食の楽しさ・大切さを伝える「おにぎりキャラバン」は当初、全国を回る企画でしたが、新型コロナウイルス感染症の感染拡大の影響により、オンラインの参加型ワークショップに切り替えて実施しました。
- これらの取組が評価され「サステナアワード2020伝えたい日本の“サステナブル”」の受賞作品になりました。



オンラインでの「おにぎりキャラバン」の様子

もっと詳しく知りたいときは… ➡ 令和2年度「食育白書」P131

第4次食育推進基本計画における食育の推進に当たっての目標

目標			
具体的な目標値 (第4次食育推進基本計画で追加・見直したのは黄色の目標値)	計画作成時の値 (2020年度)	目標値 (2025年度)	
1 食育に関心を持っている国民を増やす			
① 食育に関心を持っている国民の割合	83.2%	90%以上	
2 朝食又は夕食を家族と一緒に食べる「共食」の回数を増やす			
② 朝食又は夕食を家族と一緒に食べる「共食」の回数	週9.6回	週11回以上	
3 地域等で共食したいと思う人が共食する割合を増やす			
③ 地域等で共食したいと思う人が共食する割合	70.7%	75%以上	
4 朝食を欠食する国民を減らす			
④ 朝食を欠食する子供の割合	4.6%※	0%	
⑤ 朝食を欠食する若い世代の割合	21.5%	15%以下	
5 学校給食における地場産物を活用した取組等を増やす			
⑥ 栄養教諭による地場産物に係る食に関する指導の平均取組回数	月9.1回※	月12回以上	
⑦ 学校給食における地場産物を使用する割合(金額ベース)を現状値(令和元年度)から維持・向上した都道府県の割合	—	90%以上	
⑧ 学校給食における国産食材を使用する割合(金額ベース)を現状値(令和元年度)から維持・向上した都道府県の割合	—	90%以上	
6 栄養バランスに配慮した食生活を実践する国民を増やす			
⑨ 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国民の割合	36.4%	50%以上	
⑩ 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若い世代の割合	27.4%	40%以上	
⑪ 1日当たりの食塩摂取量の平均値	10.1g※	8g以下	
⑫ 1日当たりの野菜摂取量の平均値	280.5g※	350g以上	
⑬ 1日当たりの果物摂取量100g未満の者の割合	61.6%※	30%以下	
7 生活習慣病の予防や改善のために、ふだんから適正体重の維持や減塩等に気をつけた食生活を実践する国民を増やす			
⑭ 生活習慣病の予防や改善のために、ふだんから適正体重の維持や減塩等に気をつけた食生活を実践する国民の割合	64.3%	75%以上	
8 ゆっくりよく噛んで食べる国民を増やす			
⑮ ゆっくりよく噛んで食べる国民の割合	47.3%	55%以上	
9 食育の推進に関わるボランティアの数を増やす			
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	36.2万人※	37万人以上	
10 農林漁業体験を経験した国民を増やす			
⑰ 農林漁業体験を経験した国民(世帯)の割合	65.7%	70%以上	
11 産地や生産者を意識して農林水産物・食品を選ぶ国民を増やす			
⑱ 産地や生産者を意識して農林水産物・食品を選ぶ国民の割合	73.5%	80%以上	
12 環境に配慮した農林水産物・食品を選ぶ国民を増やす			
⑲ 環境に配慮した農林水産物・食品を選ぶ国民の割合	67.1%	75%以上	
13 食品ロス削減のために何らかの行動をしている国民を増やす			
⑳ 食品ロス削減のために何らかの行動をしている国民の割合	76.5%※	80%以上	
14 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、伝えている国民を増やす			
㉑ 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	50.4%	55%以上	
㉒ 郷土料理や伝統料理を月1回以上食べている国民の割合	44.6%	50%以上	
15 食品の安全性について基礎的な知識を持ち、自ら判断する国民を増やす			
㉓ 食品の安全性について基礎的な知識を持ち、自ら判断する国民の割合	75.2%	80%以上	
16 推進計画を作成・実施している市町村を増やす			
㉔ 推進計画を作成・実施している市町村の割合	87.5%※	100%	

※は2019年度の数値

もっと詳しく知りたいときは

第4次食育推進基本計画
<https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/kannrenhou.html>

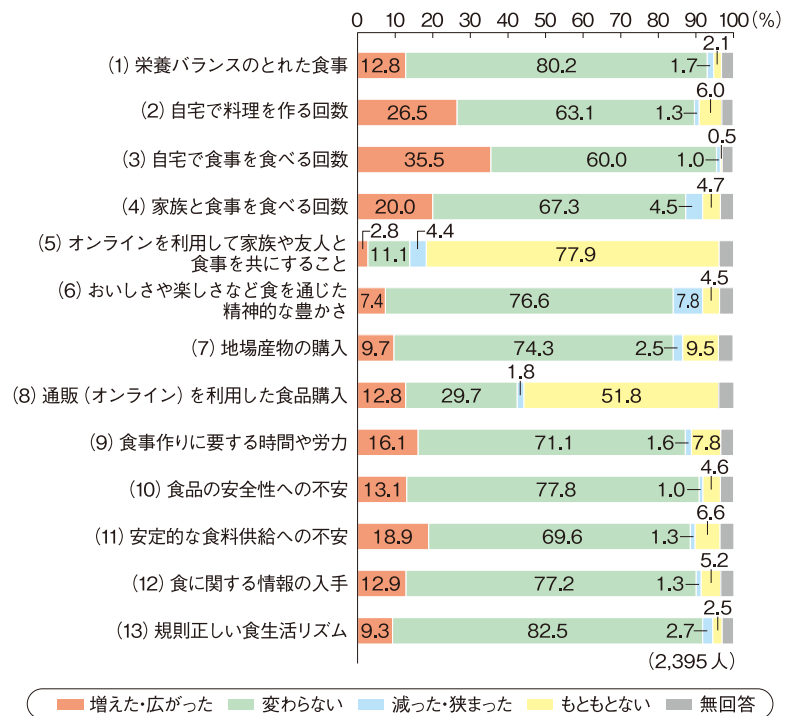


新型コロナウイルス感染症の 感染拡大と食育

食生活にどのような変化があった？

- 新型コロナウイルス感染症の感染拡大下では、食生活においても様々な変化がみられました。
- 「あなたご自身の現在の食生活は、新型コロナウイルス感染症の拡大前に比べて変わりましたか」という質問に対し、自宅で食事を食べる回数が「増えた」と回答した人が約4割でした。

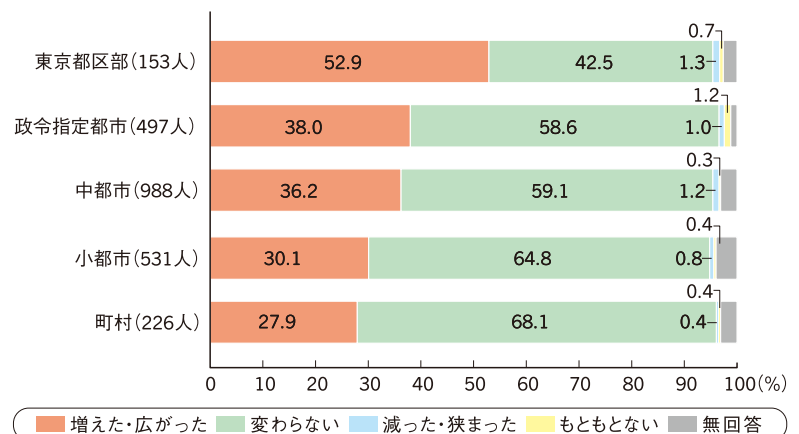
新型コロナウイルス感染症の感染拡大に伴う食生活の変化



資料:農林水産省「食育に関する意識調査」(2020年12月実施)

- 自宅で食事を食べる回数について、都市規模別では、「増えた」と回答した人が東京都区部で約5割であった一方、小都市や町村では約3割でした。

自宅で食事を食べる回数の変化(都市規模別)



資料:農林水産省「食育に関する意識調査」(2020年12月実施)

注:「都市規模」は都市の規模に応じて、東京都区部、政令指定都市、中都市(人口10万人以上)、小都市(人口10万人未満)、町村に区分

新型コロナウイルス感染症の感染拡大下における食育の取組

- 新型コロナウイルス感染症の世界的な感染拡大により、人々の生活は大きく変わりました。食生活も例外ではなく、「新しい生活様式」への対応が求められ、感染対策に留意した食育活動やオンライン等を利用した新しい食育の取組が行われました。
- 厚生労働省では、家庭での食生活を見直すことの大切さを知ってもらうためのツール等を作成しました。また、家庭でバランスの良い食事を摂ることを心掛けてもらうための取組として「食事バランス教室」をウェブサイトに掲載しました。
- 文部科学省では、学校の一斉臨時休業に伴う学校給食休止によって発生した、保護者への学校給食費の返還や食材のキャンセル費等、学校の負担となる費用を補助しました。また、栄養教諭が昼食レシピを紹介した事例やインターネットを活用して児童の食生活を把握した事例等を紹介しました。
- 農林水産省では、外出自粛等により在庫が増加した国産食材等の販売を促進するため「#元気いただきますプロジェクト」を行い、学校給食や子供食堂等へ国産の食材を提供する取組等を支援しました。



「食事バランス教室」

事例

オンライン等を用いた食育の取組

- JA全中では、8月31日の「やさいの日」に合わせ、オンラインで全国の家庭とつながり、生産者の解説を受けながらミニトマトを収穫する「おうちで収穫体験」などのイベントを行いました。



「おうちで収穫体験」子ども達とつながるリモートイベント」

- そうかし せいもん 草加市立清門小学校では、地場産物を生産し、給食に納品している「食育応援農家」と学校をZoomでつなぎ、オンライン授業を実施しました。カメラを通して、畑の様子や収穫の様子、水やりの様子等を見たり、小松菜を育てる工夫や大変さを「食育応援農家」から直接話を聞いたりしました。



「食育応援農家」の話

もっと詳しく知りたいときは… 令和2年度「食育白書」P22～26

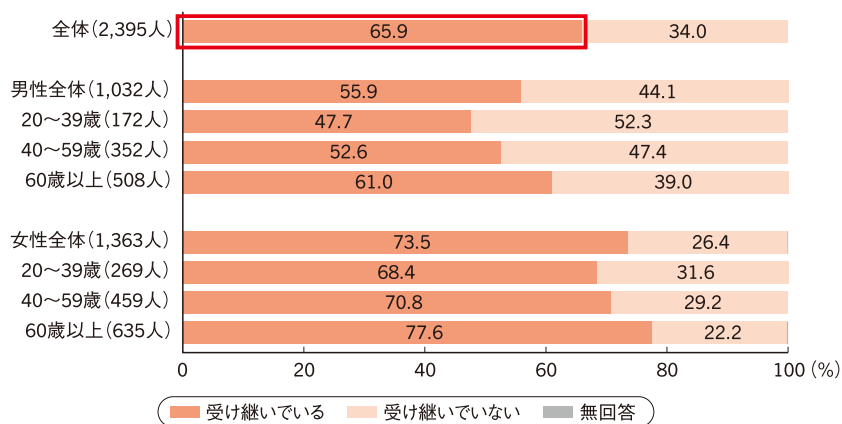
食文化の継承に向けた食育の推進

- 近年、日本の優れた伝統的な食文化が十分に継承されず、その特色が失われつつあることや、2013年には「和食；日本人の伝統的な食文化」がユネスコ無形文化遺産に登録されたことを踏まえて、第3次食育推進基本計画では「食文化の継承に向けた食育の推進」が重点課題の一つとなっていました。

食文化の継承に関する考え方や実践状況

- 食文化を受け継ぐことについて、約9割が重要と思っています。また、約7割が食文化を「受け継いでいる」と答えました。

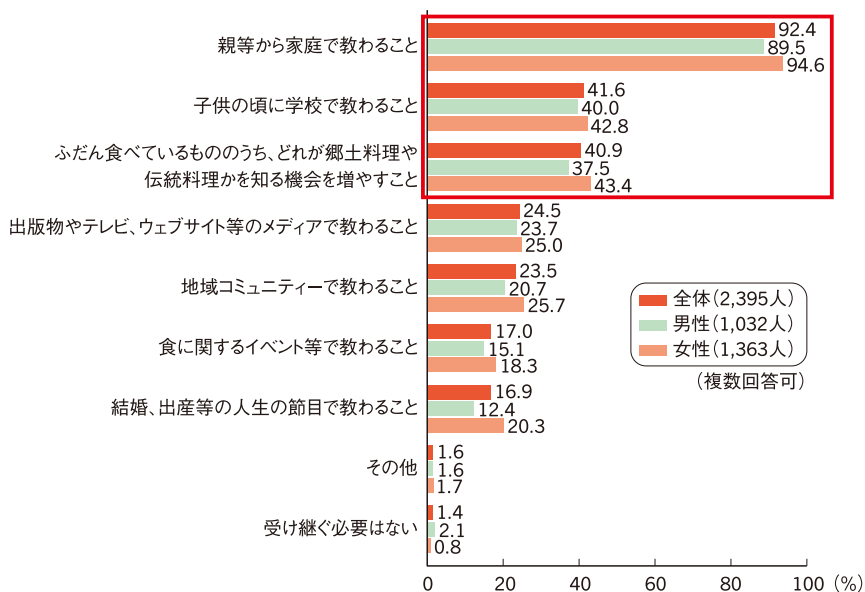
食文化を受け継いでいる状況（性・年代別）



資料:農林水産省「食育に関する意識調査」(2020年12月実施)

- 食文化を受け継ぐために必要なことは、「親等から家庭で教わること」が最も多く、次いで、「子供の頃に学校で教わること」、「ふだん食べているもののうち、どれが郷土料理や伝統料理かを知る機会を増やすこと」でした。

受け継ぐために必要なこと（性別）



資料:農林水産省「食育に関する意識調査」(2020年12月実施)

地域と共に生きる力を育む食育カリキュラム 「高倉スタンダード」の開発

(京都府) 京都市立高倉小学校

- 小学校6年間の食育カリキュラムとして、地域の教育資源や人材を活用しながら系統立てた「高倉スタンダード」を開発しました。
- 1年生では地域の高齢者と給食を食べる「スマイル給食」、4年生では地元企業の屋上農園を利用した農業体験、5、6年生では日本料理の料理人から学ぶ「だしの授業」や日本料理の盛り付け体験など様々な取組を行います。
- 教育課程の中で食育がどのように位置づけられているかを「見える化」していることが「高倉スタンダード」の特徴です。



5年生・だしの授業の様子



6年生・日本料理の盛り付け体験の様子

もっと詳しく知りたいときは… ➡ 令和2年度「食育白書」P36



伝えたい日本の伝統的な食文化

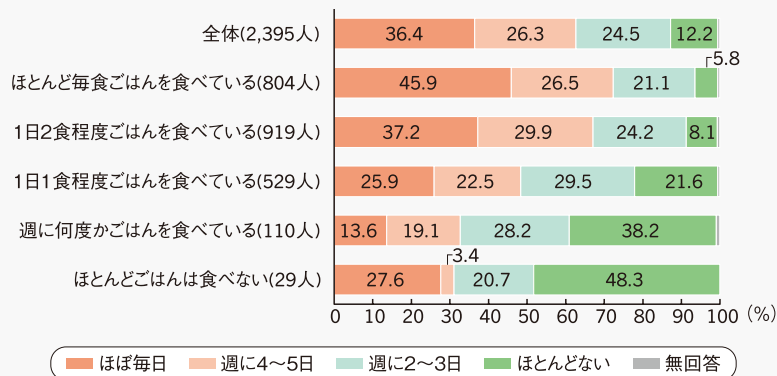
●日本の伝統的な食文化について、その特長や食文化の継承に取り組む事例を紹介します。

column

日本の伝統的な主食「ごはん」

○日本で古くから主食として食べられてきた「ごはん」は、主食・主菜・副菜を組み合わせやすいといわれており、実際、「ごはん」を食べる頻度が高い人は、栄養バランスに配慮した食事(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が多いという結果があります。

ごはんを食べる頻度と栄養バランスに配慮した食事を食べる頻度との関連

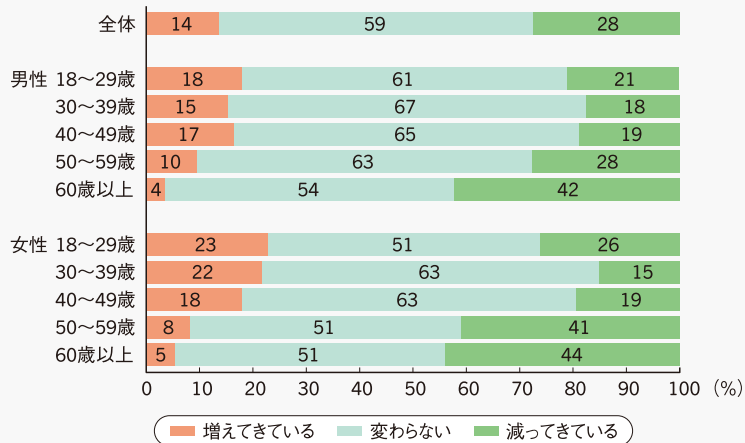


資料:農林水産省「食育に関する意識調査」(2020年12月実施)

○一方、5年前と比べた自身の米の消費量について、「減ってきている」と回答した人は「増えてきている」と回答した人の2倍となっています。

○特に、女性の50歳以上、男性の60歳以上では「減ってきている」と回答した人が約4割を占めました。

米の消費量の変化(性・年齢階級別)



資料:農林水産省「米の消費動向に関する調査」(2020年2~3月実施)

もっと詳しく知りたいときは… ➡ 令和2年度「食育白書」P46~51

「味噌」を通じた食文化の継承と食育の推進

(愛知県)合資会社野田味噌商店^の

- 若い世代に食文化を継承することを目的に、味噌蔵見学や味噌作り体験を行っています。
- 地域の飲食店と連携し、地元の郷土料理「五平餅」の継承の取組を実施するなど、地域の食文化の伝承にも努めています。
- 新型コロナウイルス感染症の感染拡大の中でも、オンラインでの味噌蔵見学や自宅で味噌を作れる味噌仕込みセットを使った味噌づくり体験を実施しています。



味噌蔵見学の様子

もっと詳しく知りたいときは… → 令和2年度「食育白書」P56

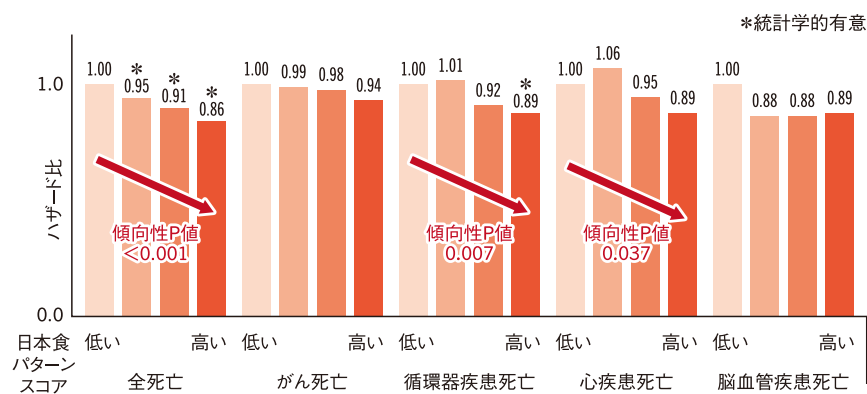
日本食パターンと死亡リスクとの関連

(東京都)国立研究開発法人国立がん研究センター

- 国立がん研究センターでは、様々な生活習慣と病気との関係を明らかにし、日本人の生活習慣病予防と健康寿命の延伸に役立てるための研究を行っています。
- 日本食パターンと死亡リスクの関連を調べたところ、日本食パターンのスコア^(※)が高いグループでは、低いグループに比べて、全死亡・循環器疾患死亡・心疾患死亡のリスクが低くなることが分かりました。

※日本食インデックス(JDI8;8-item Japanese Diet Index)の7つの項目(ご飯、みそ汁、海草、漬物、緑黄色野菜、魚介類、緑茶)では、男女別に、摂取量が中央値より多い場合に各1点、牛肉・豚肉では、摂取量が中央値より少ない場合に1点として、合計0～8点で算出しました。

日本食パターンと死亡リスクとの関連



年齢、性別、地域、体格、喫煙・飲酒習慣、身体活動量、服薬、職業、エネルギー摂取量を統計学的に調整

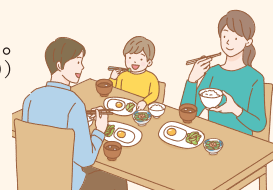
資料：国立研究開発法人国立がん研究センターによる「多目的コホート研究」(日本食パターンと死亡リスクとの関連)

もっと詳しく知りたいときは… → 令和2年度「食育白書」P58～59

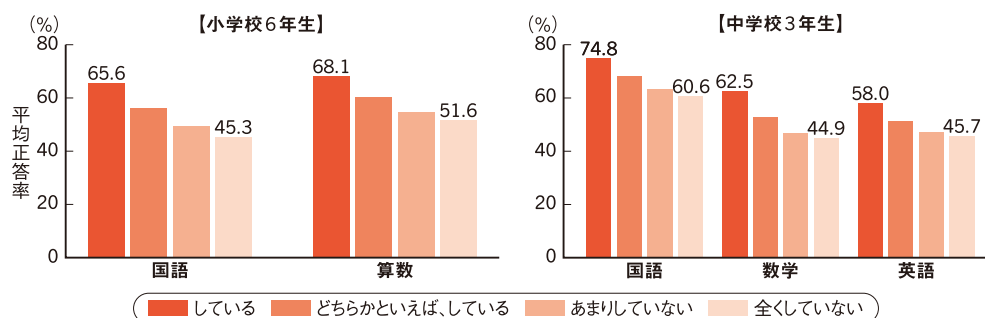
家庭での食育の推進

子供の基本的な生活習慣

- 朝食を食べないことがある小学校6年生は4.6%、中学校3年生は6.9%でした。
(出典:文部科学省「全国学力・学習状況調査」(2019年度))
- 毎日朝食を食べる子供ほど、学力調査の平均正答率や全国体力調査の体力合計点が高い傾向にあります。



朝食の摂取と学力調査の平均正答率との関係



資料:文部科学省「全国学力・学習状況調査」(2019年度)

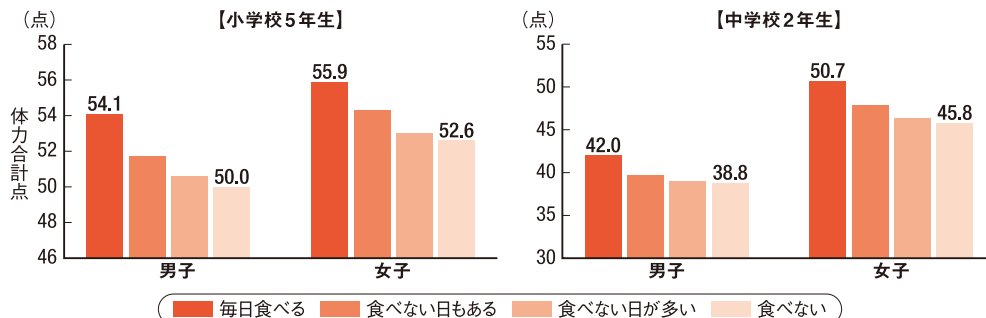
注:(質問)あなたは、生活の中で次のようなことをしていますか。当てはまるものを1つずつ選んでください。

「朝食を毎日食べている」

(選択肢)「している」、「どちらかといえば、している」、「あまりしていない」、「全くしていない」

2020年度は、新型コロナウイルス感染症の影響等により、調査の実施を見送り

朝食の摂取と全国体力調査の体力合計点との関係



資料:スポーツ庁「全国体力・運動能力、運動習慣等調査」(2019年度)

注:(質問)「朝食は毎日食べますか。(学校が休みの日も含める)」

(選択肢)「毎日食べる」、「食べない日もある」、「食べない日が多い」、「食べない」

2020年度は、新型コロナウイルス感染症の影響等により、調査の実施を見送り

- 「早寝早起き朝ごはん」全国協議会が実施した調査研究の中間まとめでは、子供の頃「早寝早起き朝ごはん」をよく実践していた人ほど、大人になった現在の資質・能力が高いといったことが分かり、同協議会では、「早寝早起き朝ごはん」の重要性を広く普及啓発しました。



大型絵本
「ここに」げんきの
おまじない
©やなせスタジオ

子供・若者や保護者に対する食育

- 厚生労働省では、2021年に「妊産婦のための食生活指針」を改定しました。（名称は「妊娠前から始める妊産婦のための食生活指針」に変更。）この指針は、妊娠前からの健康づくりや妊産婦に必要とされる食事内容のほか、妊産婦の生活全般、からだや心の健康等にも配慮した、10項目から構成されています。あわせて、一般の方を対象としたリーフレットを作成し、普及啓発を行っています。

もっと詳しく知りたいときは

妊娠前から始める
妊産婦のための食生活指針

https://www.mhlw.go.jp/seisakunitsuite/bunya/kodomo/kodomo_kosodate/boshi-hoken/ninpu-02.html



普及啓発用のリーフレット

- 内閣府では、子育て世代の男性の家事・育児等のうち料理への参画促進を目的として2017年度に開始した「“おとう飯”始めよう」キャンペーンを、2020年度も引き続き実施し、“おとう飯”大使がこれまで開発したレシピを動画化した「“おとう飯”ムービー」を発信しました。



“おとう飯”ムービー



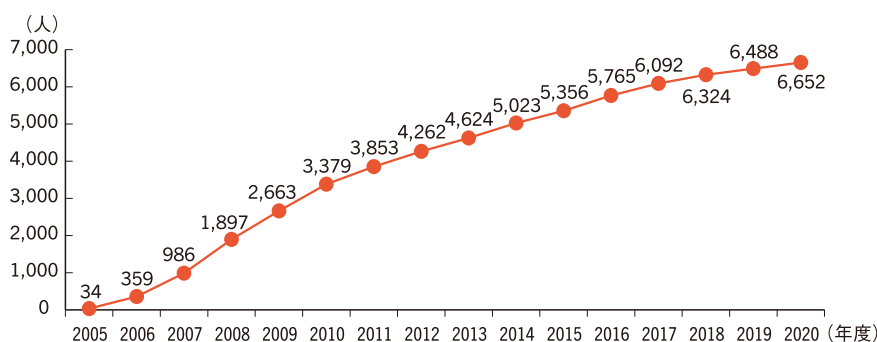
「“おとう飯”始めよう」キャンペーンロゴマーク

学校・保育所等での食育の推進

学校における食育

- 学校給食を活用しつつ、給食の時間を始め、各教科、特別活動、総合的な学習の時間等における食に関する指導を中心として行われています。
- 公立小・中学校等の栄養教諭の配置数は年々増加しています。（全都道府県で6,652人が配置されています（2020年5月1日現在）。）

公立小・中学校等栄養教諭の配置状況



資料:文部科学省初等中等教育局健康教育・食育課調べ(2015年度まで、各年度4月1日現在)

文部科学省「学校基本調査」(2016年度以降、各年度5月1日現在)

注:公立小・中学校等とは、小学校・中学校・義務教育学校・中等教育学校・特別支援学校を指す。

栄養教諭とは？

- 児童生徒等の「栄養の指導及び管理をつかさどる」教員です。
- その専門性を生かし、食に関する指導の全体計画作成や実践等での中心的な役割や、学校給食の栄養管理や衛生管理等を担うとともに、学校内における教職員間及び家庭や地域との連携・調整において要としての役割を果たしています。

事例

子供たちの自己管理能力の育成を目指して

奈良県教育委員会

- 奈良県では、文部科学省のモデル事業を受託し、2020年度は広陵北小学校と広陵中学校を実践校としました。

- 広陵北小学校では、コロナ下で学校での調理実習ができない代わりに、家庭科の先生と栄養教諭が調理実習の様子を収録したDVDを配布し、家庭で実習を行うようにしたことで、保護者を巻き込んだ取組とすることができ、朝食を自分で作ることができる子供が増えました。

- 広陵中学校では、給食センター勤務の栄養教諭が学級担任等と連携し、教科等の学習やICTを活用した食に関する指導を行い、作成した動画教材には常に栄養教諭の姿が映し出されるように工夫するなど、子供たちが栄養教諭や給食センターを身近に感じられるようにしました。

- 学校長のリーダーシップの下、全校体制で食に関する指導に取り組むことにより、結果として学校給食の残食率低下にもつなげることができました。



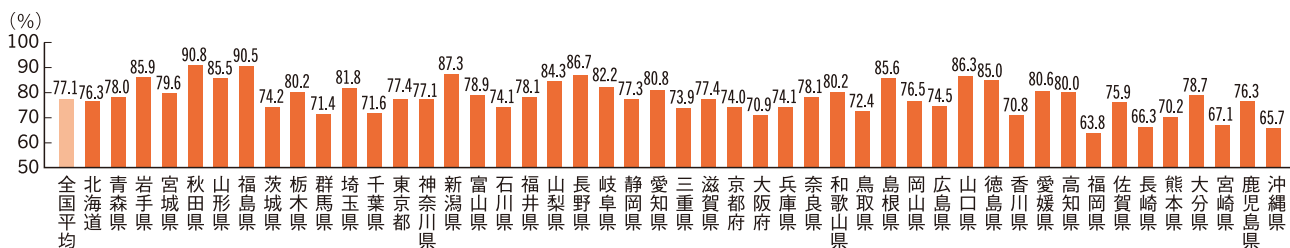
【広陵北小学校】朝ごはん指導の様子

もっと詳しく知りたいときは… ➡ 令和2年度「食育白書」P90

学校給食

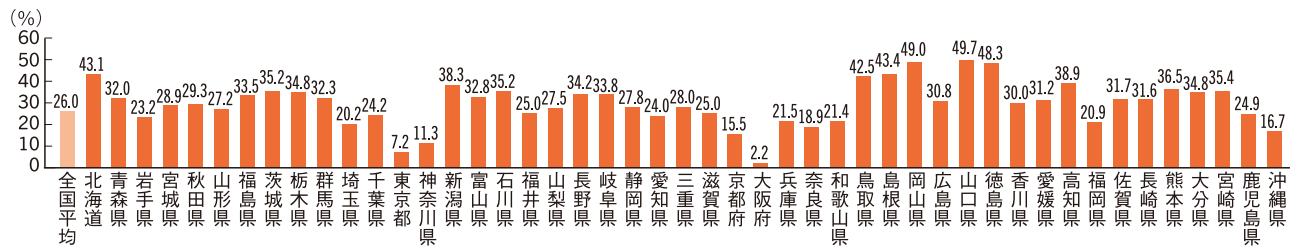
- 学校給食は、全小学校数の99.1%、全中学校数の89.9%で実施しています。
(出典:文部科学省「学校給食実施状況調査」(2018年度))
- 栄養バランスの取れた食事を提供することにより、子供の健康の保持・増進を図るために実施しています。
- 食に関する指導を効果的に進めるために、給食の時間はもとより、各教科や特別活動、総合的な学習の時間等における教材としても活用することができるものであり、大きな教育的意義を有しています。
- 地場産物を学校給食に活用し、食に関する指導の教材として用いることにより、子供が、より身近に、実感を持って地域の食や食文化等について理解を深め、食料の生産、流通に関わる人々に対する感謝の気持ちを抱くことができます。

学校給食における国産食材の使用割合(2019年度)



資料:文部科学省「学校給食栄養報告(週報)」 注:食材数ベース

学校給食における地場産物の使用割合(2019年度)



資料:文部科学省「学校給食栄養報告(週報)」 注:食材数ベース

事例

17万人で静岡県産の鯖を味わおう!「ふじっぴー給食」

静岡県教育委員会

- 静岡県教育委員会では、2020年度、文部科学省の事業の委託を受け、学校給食を活用した「食品ロスの削減」と「地産地消の推進」に取り組みました。
- 学校給食での地場産物の活用率を高め、子供たちの静岡県への愛着を育むために、県内産の地場産物を45%以上使用した「ふじっぴー給食」のモデル献立を作成しました。県内の小中学校、特別支援学校約500校で、約17万食が提供されました。
- 「鯖」をテーマ食材とし、緑茶まぜごはん、鯖のねぎソースがけ等を提供しました。この取組は、県内の水産関係者と流通についての課題を共有し、連携する体制作りにもつながりました。



「ふじっぴー給食」モデル献立

もっと詳しく知りたいときは… ➔ 令和2年度「食育白書」P95

保育所における食育

- 保育所における食育は、「保育所保育指針」において、健康な生活の基本としての「食を営む力」の育成に向け、その基礎を培うことを目標としています。
- そして、子供が毎日の生活と遊びの中で、食に関わる体験を積み重ね、食べることを楽しみ、食事を楽しみ合う子供に成長していくこと等に留意して実施しなければならないとしています。



（保育所における食育の取組
（収穫した野菜でクッキング））

幼稚園における食育

- 幼稚園における食育は、2018年度から実施されている「幼稚園教育要領」において、「先生や友達と食べることを楽しみ、食べ物への興味や関心をもつ」ことが指導する内容として示されています。

認定こども園における食育

- 認定こども園における食育は、「幼保連携型認定こども園教育・保育要領」に基づき、各園において食育の計画を策定し、教育・保育活動の一環として計画的に行うこととされています。



事例

豆づくりから始まった食育活動の展開 ～子供の一言でつながって～

（神奈川県）社会福祉法人横浜YMCA福祉会YMCAオペリン保育園

- 子供たちが、卒園児の保護者から寄贈された味噌の木樽に興味を持ったことをきっかけに、味噌の材料となる大豆の栽培に取り組むとともに、様々な味噌の種類があることについても学びました。
- 地域の大豆農家から大豆の栽培方法を教えてもらうなど、地域に根付いた食育の取組を行っています。
- 自然の恵みとしての食材に触れる機会を通して、子供たちが生産から消費までの一連の食の循環や、食べ物を無駄にしないことへの気付きが生まれています。



コロナ下でも地域の農家の方と交流

もっと詳しく知りたいときは… 令和2年度「食育白書」P100

地域の人と共に郷土食に触れ、 食べることを楽しみながら感謝の気持ちや食べ物への 興味や関心をもつ取組

(山形県) なんようし あかゆ 南陽市立赤湯幼稚園

- 赤湯幼稚園では、核家族世帯の幼児が全体の6割と多く、家庭で伝統文化に触れる機会が少なくなっていました。
- そこで、幼児の祖父母や地域の方が先生になり、地域の郷土食「笹巻き・干し柿」を一緒に作る取組を行いました。
- 笹巻き作りでは、笹に入れるもち米の量やいぐさの巻き方を、干し柿作りでは、柿の剥き方のコツ、干し柿が保存食になること等を教えてもらいました。
- 取組を通して、お世話になった方への感謝の気持ちが育まれ、さらに食べ物への興味、関心が広がっています。



干し柿作りの様子



笹巻き作りの様子

もっと詳しく知りたいときは… ➡ 令和2年度「食育白書」P101

みんなで食べるとおいしいね

(鹿児島県) あくぬ 認定こども園阿久根めぐみこども園

- 「みんなで食べるとおいしいね」という食育への思いを形にするために、昼食は3歳以上の子供たちがランチルームで毎日一緒に食事をしています。(なお、新型コロナウイルス感染症の感染防止のため、グループに分かれて時間をずらして食べるよう工夫しています。)
- 昔から食べられてきたものの、食生活の変化で家庭で食べる機会が減ったイワシの丸干しを地元の生産者の協力の下、定期的に給食で提供しています。また、柑橘類の栽培が盛んなことから、冬には職員や保護者が持ち寄った柑橘類を大きさ順に並べて「柑橘列車」を作り、しばらく飾った後にみんなで皮をむいて食べるなど、子供たちが地域の味に触れる機会を作るように工夫しています。



イワシの丸干しを食べる園児



柑橘列車

もっと詳しく知りたいときは… ➡ 令和2年度「食育白書」P102

地域での食育の推進

企業・生産者団体・ボランティア等による食育

- 近年、地域住民等による自主的な取組として、無料又は安価で栄養のある食事や温かな団らんを提供する子供食堂等が増えており、家庭における共食等が難しい子供たちに対し、共食等の機会を提供する取組が広がっています。

事例

子供や地域の人々の居場所としての子供食堂

(埼玉県) NPO法人SK人権ネット

- 「熊谷なないろ食堂」は、中学生以下と70歳以上は無料、その他は200円で利用できる子供食堂です。
- 開始当初は月1回でしたが、週3回に回数を増やし、様々な世代が集まる地域交流の場となりました。
- 地域の農家や企業から寄附された食材を利用しており、くまがや農業協同組合の直売所では、食堂のための専用ボックスを設置しています。
- 2020年度は、新型コロナウイルス感染症の感染拡大を踏まえ、週3回、希望者に弁当を配布しました。



食事の様子



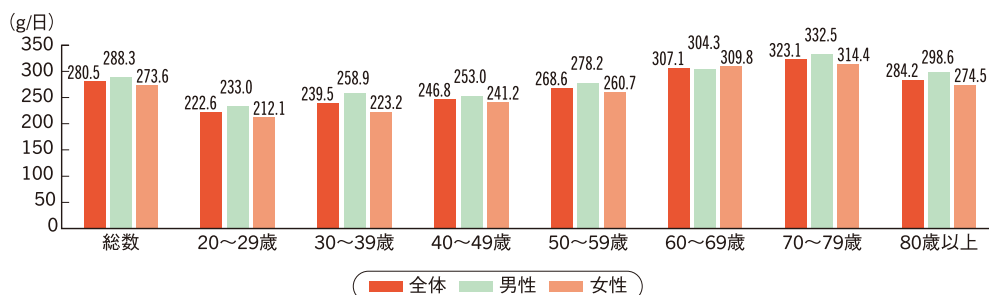
「熊谷なないろ食堂通信」活動内容などをまとめた

もっと詳しく知りたいときは… 令和2年度「食育白書」P110

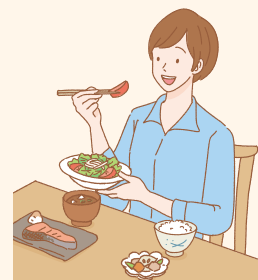
野菜、食べていますか？

- 「令和元年国民健康・栄養調査」では、1日当たりの野菜類摂取量の平均値は280.5gでした。
- 年齢階級別に見ると、若い世代ほど野菜類摂取量が少なくなっていることが分かります。
- 摂取量増加のため、これからも、消費者への普及・啓発を続けていくことが重要です。

野菜類摂取量の平均値(性・年齢階級別、20歳以上)



資料:厚生労働省「令和元年国民健康・栄養調査」
注:野菜類とは、緑黄色野菜、その他の野菜、野菜ジュース、漬け物



第2のふるさとで食の大切さを学ぶ ～南島原市農林漁業体験民泊～

みなみしまばら
(長崎県)南島原ひまわり村

- 南島原ひまわり村には約160軒が所属し、国内外の修学旅行生を中心に受入れを行っています。
- 参加者は、農林漁業を体験し、自分で収穫した野菜や地元で採れた食材と一緒に調理し、食卓を囲むことで、食の楽しさや家族の大切さを体感します。
- 定期的に受入れ家庭同士で意見交換を行うことで、同等の受入れができるようにしています。また、新型コロナウイルス感染症対策ガイドラインを策定し、「ウィズコロナ時代」に対応した受入れ体制の整備を図っています。



受入れ家庭と食卓を囲んで「だんらん」



たまねぎ収穫体験

もっと詳しく知りたいときは… ➡ 令和2年度「食育白書」P159

column

食品ロスの削減に関する取組

- 消費者庁では「賞味期限」の愛称・通称コンテストを実施し、「おいしいめやす」が内閣府特命担当大臣（消費者及び食品安全）賞を受賞しました。
- あわせて、「私の食品ロス削減スローガン&フォトコンテスト」も実施し、「でこぼこやさいに魔法をかけて」が内閣府特命担当大臣（消費者及び食品安全）賞を受賞しました。
- 環境省では、消費者庁、農林水産省、ドギーバッグ普及委員会と共催し、飲食店等での食べ残し持ち帰り行為の名称等を公募する「Newドギーバッグアイデアコンテスト」を実施し、「mottECO（モtteco）」が大賞に選ばれました。



「賞味期限」の愛称・通称コンテスト
内閣府特命担当大臣（消費者及び食品安全）賞



私の食品ロス削減スローガン&フォトコンテスト
内閣府特命担当大臣（消費者及び食品安全）賞



コンテストでネーミングの大賞を受賞した「mottECO」のロゴマーク

もっと詳しく知りたいときは… ➡ 令和2年度「食育白書」P173

東日本大震災からの復興における取組

- 東日本大震災の発生から10年、各地で行政や企業、ボランティア等による被災地の復興や人々の暮らしを応援する活動が進められてきました。

事例

東日本大震災被災地での 共食の場づくりや食生活改善の取組

- 宮城県女川町^{おながわちょう}では、仮設住宅で開催した「栄養相談会」において、食生活に関する相談に応じるだけでなく、町の管理栄養士や食生活改善推進員、大学の栄養学の教員や学生が連携し、仮設住宅で実際に食事を作り、一緒に食べることで、健康づくりや食育の推進につなげていくことを目指しました。



みんなで食卓を囲んだ食事

- 岩手県釜石市^{かまいし}食生活改善推進員協議会では、地元の大学、県栄養士会、市の地域包括支援センター等と連携し、「減塩クッキング教室」を実施し、仮設住宅でも手軽に、簡単にできるメニューを伝えるなどの取組を行いました。



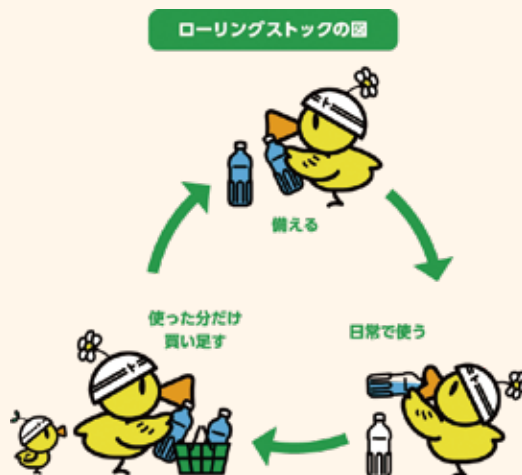
地域住民向けの講演会の様子

もっと詳しく知りたいときは… ➡ 令和2年度「食育白書」P142～143

事例

大震災を契機として注目される防災への備え

- ローリングストック法とは、普段から少し多めに食料を買っておき、使ったら使った分だけ新しく買い足していくことで常に一定量の食料を家に備蓄しておく方法のことです。
- 一般財団法人日本気象協会は、神戸学院大学防災女子と連携し、備蓄した食料を用いて、普段からおいしく食べることができるレシピを考案するなどの活動もしています。



もっと詳しく知りたいときは… ➡ 令和2年度「食育白書」P144

食育推進運動の展開

● 食育の取組が全国で展開していくことを目的として、「食育活動表彰」を始め、各種の表彰を実施しています。

第4回 食育活動表彰 受賞事例

1 生活協同組合コープおきなわ（沖縄県）

- 生活協同組合コープおきなわでは、地産地消の促進や食文化の継承に関する取組を実施しています。
- 中学校を対象にした取組では、地域の特産品を活用した商品開発を支援し、開発した商品は、生徒自らがコープおきなわの店舗で販売しました。
- 「親子米づくりスクール」や「定置網体験ツアー」を開催し、生産から消費までの一連の流れを体験することで、食の循環について学ぶ機会を提供しています。



中学校での授業の様子



定置網漁体験の様子

2 おかざきし 岡崎市食育推進会議

- 第3次岡崎市食育推進計画を踏まえ、「食育の環プロジェクト(8→∞)」の下、多角的な食育活動を展開しています。
- 給食事業者や企業・団体等との協働により、いつでも(日常)、だれでも(幅広い年齢層)、どこでも(家、学校・保育所、お店等)、市民が食育に参画できる仕組みづくりを行っています。



「給食センター探検隊」での大釜調理疑似体験



店頭でPR「野菜を食べよう大作戦！」

もっと詳しく知りたいときは 令和2年度「食育白書」①…P130 ②…P156

その他の受賞事例を知りたいときは 「第4回食育活動表彰事例集」
<https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/hyousyo/4th/attach/pdf/result-3.pdf>



健全な食生活を実践するために

「食生活指針」

- 国民の健康の増進、生活の質（QOL）の向上及び食料の安定供給の確保を図るための指針です。

もっと詳しく知りたいときは

食生活指針について
<https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/shishinn.html>



食生活指針

- 食事を楽しみましょう。
- 1日の食事のリズムから、健やかな生活リズムを。
- 適度な運動とバランスのよい食事で、適正体重の維持を。
- 主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。
- ごはんなどの穀類をしっかりと。
- 野菜・果物、牛乳・乳製品、豆類、魚なども組み合わせて。
- 食塩は控えめに、脂肪は質と量を考えて。
- 日本の食文化や地域の産物を活かし、郷土の味の継承を。
- 食料資源を大切に、無駄や廃棄の少ない食生活を。
- 「食」に関する理解を深め、食生活を見直してみましょう。

(2000年3月文部省・厚生省・農林水産省決定、2016年6月一部改正)

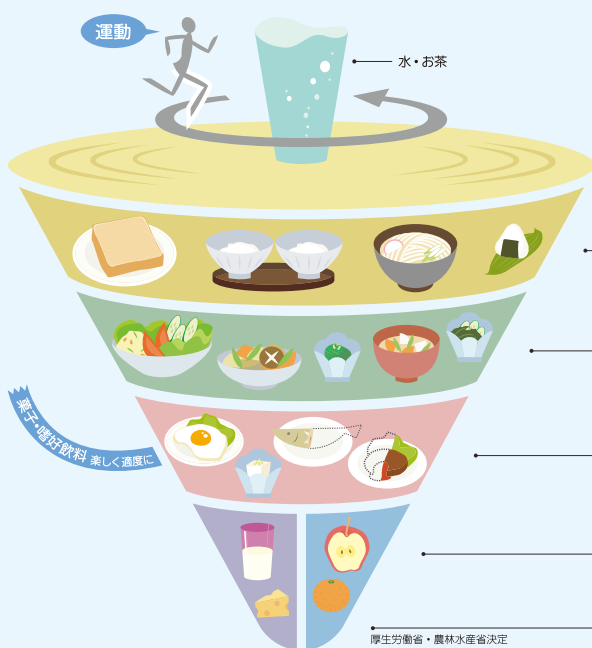
「食事バランスガイド」

- 2005年に厚生労働省と農林水産省が「食生活指針」を具体的な行動に結びつけるものとして作成しています。
- 1日に、「何を」、「どれだけ」食べたらいいかを考える際の参考となるように、食事の望ましい組合せとおおよその量をイラストで分かりやすく示したものです。

地方公共団体におけるヘルシーメニューの普及啓発など、地域の特性に応じた食環境の整備において活用されています。

もっと詳しく知りたいときは

「食事バランスガイド」について
https://www.maff.go.jp/j/balance_guide/



食事バランスガイド

あなたの食事は大丈夫？

1日分	料理例
想定エネルギー量 2,200kcal±200kcal (基本形) 5-7 主食(ごはん、パン、麺) 2(SV) ごはん(中盛り)だったら4杯程度	1つ分 = ごはん小盛り1杯 = おにぎり1個 = 食パン1枚 = ロールパン2個 1.5つ分 = ごはん中盛り1杯 2つ分 = うどん1杯 もりそば1杯 スパゲッティ
5-6 副菜(野菜、きのこ、いも、海藻料理) 2(SV) 野菜料理5皿程度	1つ分 = 野菜サラダ きゅうりとわかめの酢の物 具たくさん味噌汁 ほろろん豆腐のお浸し ひじきの煮物 煮豆 きのこソテー 2つ分 = 野菜の煮物 野菜炒め 芋の煮っころがし
3-5 主菜(肉、魚、卵、大豆料理) 2(SV) 肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度	1つ分 = 冷奴 納豆 目玉焼き1皿 2つ分 = 焼魚 魚の天ぷら まぐろイカの刺身 3つ分 = ハンバーグステーキ 豚肉のしょうが焼き 鶏肉のから揚げ
2 牛乳・乳製品 2(SV) 牛乳だったら1本程度	1つ分 = 牛乳コップ半分 チーズ1かけ スライスチーズ1枚 ヨーグルト11/2カップ 2つ分 = 牛乳瓶1本分
2 果物 2(SV) みかんだったら2個程度	1つ分 = みかん1個 りんご半分 かき1個 梨半分 ぶどう半房 桃1個

※SVとはサービング(食事の提供量の単位)の略

食育ガイド

- 乳幼児から高齢者に至るまで、ライフステージのつながりを大切に、生涯にわたりそれぞれの世代に応じた食育の実践を促すため2012年に作成・公表しています。
- 食べ物の生産から食卓までの「食べ物の循環」やライフステージを踏まえた「生涯にわたる食の営み」等を「食育の環」として図示し、各ステージに応じた具体的な取組を提示したものです。



食育ガイド(一部抜粋)

もっと詳しく知りたいときは

「食育ガイド」について

https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/guide/guide_201903.html



「食育」ってどんないいことがあるの？

～エビデンス（根拠）に基づいて分かったこと～

- 2017年度に農林水産省では、食育分野に詳しい研究者等の協力の下、「栄養バランスに配慮した食生活」「朝食を毎日食べること」等に取り組むことのメリットをエビデンス（根拠）に基づき整理したパンフレットを作成しました。
- 2018年度には、新たに共食に関するエビデンス（根拠）を取り上げ、農林漁業体験に関するエビデンス（根拠）は2017年度の内容を更に充実させ、Part2として取りまとめました。
- 2019年度には、第1弾、第2弾のパンフレットを統合した、「統合版」を取りまとめました。



「食育」ってどんないいことがあるの？～エビデンス（根拠）に基づいて分かったこと～統合版(一部抜粋)

もっと詳しく知りたいときは

「食育」ってどんないいことがあるの？
～エビデンス（根拠）に基づいて分かったこと～

<https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/evidence/index.html>



令和2年度 食育白書

食育白書は、毎年政府が講じた施策や食育に関する事例について、取りまとめている報告書です。是非本文も御覧ください。



令和2年度「食育白書」掲載ページはこちら➡

はじめに

食育推進施策の基本的枠組み

第1部 食育推進施策をめぐる状況

新型コロナウイルス感染症の感染拡大と食育

【特集1】食文化の継承に向けた食育の推進

【特集2】第4次食育推進基本計画の概要

第2部 食育推進施策の具体的取組

第1章 家庭における食育の推進

第2章 学校、保育所等における食育の推進

第3章 地域における食育の推進

第4章 食育推進運動の展開

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

第6章 食文化の継承のための活動

第7章 食品の安全性・栄養等に関する情報提供の推進

第8章 調査、研究その他の施策の推進

第3部 食育推進施策の目標と現状に関する評価

お問合せ先

担 当：農林水産省 消費・安全局 消費者行政・食育課 食育計画班
電 話：03-3502-8111 (内線4578) F A X：03-6744-1974
H P：https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/wpaper/r2_index.html