

[食育推進トップ](#) > 食育推進基本計画リーフレット

食育推進基本計画リーフレット（子ども向け）

食育の応援団



家庭



学校



地域



みんなも今日から自分の食べ物のことを考えてみようよ。
食べ物がどこから来たのかなど、わからないことや気になることが
あったら、お父さん、お母さんや先生、友達などと話したり調べて
みたりしてみよう。

平成18年度の食育の標語が決定したよ!!

最優秀賞

「いただきます みんなで食べたら おいしいね」
日高 健仁くん(長崎県対馬市 福見保育園 5歳)

優秀賞

「食のこと もっと知りたい 学びたい」
佐藤 隆典さん(福岡県)

優秀賞

「朝食は 今日が始まる 出発点」
鈴木 宗平さん(愛知県豊田市の豊神中学校3年生)

内閣府食育推進室
〒100-8970 東京都千代田区外神田3-1-1 中央省庁会館404号
TEL 03(3588)1119 FAX 03(3588)1107
ホームページ <http://www.rio.go.jp/syokuiku/index.html>

もっと知りたい場合は、
ネットからでも
検索できるよ!



みんなで食育 楽しく食育

～ みんなを応援する食育推進基本計画 ～



いただきます
みんなで食べたら おいしいね

毎年6月は「食育月間」 毎月19日は「食育の日」



いま、なぜ食育なんだろう？

1 朝ごはん、昼ごはん、夕ごはん、きちんと食べているかな？

朝ごはんを食べない子が増えているけど、お腹がすいちゃって、やる気が出ないよね。



2 ご飯、野菜、肉、魚など、何でも好き嫌いせず食べているかな？

食べ物が持つ栄養はみんな違うんだよ。バランスよく食べると病気に負けないパワーが出てくるよ。



3 無理なダイエットしていないかな？

しっかり食べないと骨が弱っちゃうよ。大人になってから骨が折れやすくなるかもしれないよ。



4 食べ物の安全について知らないまま食べてないかな？

食べ物には、安全に食べるための消費期限がついていたり、食べ方に気をつけなくてはいけないものがあるよ。みんなも食べ物の安全について学んでみよう。



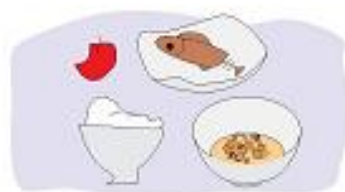
5 食べ物がどこで作られているか知っているかな？

外国から輸入された食べ物が60%にもなってるんだ。ずっとこのままで良いのかな。



6 食べ残してないかな？

食べ物はもともと生きていたんだよ。そんな食べ物のことや、食べ物を作ってくれた人、運んでくれた人、調理してくれた人の苦勞を忘れちゃいけないよ。



7 みんなの住んでる所で昔から伝わる料理を食べたことあるかな？

長い時間をかけて親から子に、その地域や家で代々受けつがれてきた料理だから、いつまでも残したいね。



みんなの元気な姿を見たいから

食育の計画には、みんなの健全な食生活のために家や学校、地域などでいろいろな人たちが行う活動について書かれているよ。これは、みんながずっと元気で生活することを願って、食育基本法という法律によってつくられた計画なんだ。さあ、どんな内容が見てみよう。

お家で食育をすすめよう

- 正しい生活リズムで元気に過ごすため、朝ごはんの大切さを伝えよう。
- 健康づくりのための楽しい食生活を促進しよう。
- 妊婦さんや赤ちゃんが必要な栄養をとることができるよう応援しよう。
- お父さん、お母さんや先生などにもバランスのとれた食事や楽しく食事をとることの大切さを伝えよう。



学校などで食育をすすめよう

- 食育をすすめるために必要ないろいろな知識を持った栄養教諭という先生を育てよう。
- 家庭科、総合的な学習、給食の時間などで食事の大切さを伝えよう。
- 農業など食べ物に関する体験ができるようにしよう。
- 学校給食にみんなの住んでいる地域でとれた食べ物を食べよう。
- 保育園の子どもの健康づくりのための食事を応援しよう。

地域で食育をすすめよう

- お米を育てた農家の良さを伝えるために、お米の産地を訪ねよう。
- 何をどれだけ食べたら良いかわかる「食事バランスガイド」などを知らせよう。
- 食育についていろいろな知識を持った人たちにちやちやさん、スーパー、レストランなどお役の人たちと協力しよう。

みんなの運動として食育をすすめよう

- 毎年8月を「食育月間」、毎月19日を「食育の日」にしよう。
- ポランティアなど多くの人が一緒に活動しよう。
- 食事をどう考えているか、どんな食事をしているか調べよう。
- 大人や子どもなど、どんな人が何を知らなければならないかを考えて、わかりやすく食育のことを知らせよう。

生産者の人たちと会って農業や漁業のことをもっと知ろう

- 生産者の人たちと話したり一緒にお米や野菜などを育てる機会をつくろう。
- 農業などを体験できるように生産者の人たちに協力してもらおう。
- みんなが住んでいる地域でとれた食べ物をその地域で食べたり使ったりしよう。
- 残った食べ物を肥料などとして無駄なく利用しよう。

日本の食文化を受けついでいこう

- 料理教室などでみんなが住んでいる地域の昔ながらのお料理を紹介しよう。
- 学校給食で昔ながらのお料理を紹介しよう。

食べ物のことを調べたり、海外の人たちと交流しよう

- 食べ物の安全について、いろいろな人たちと意見交換しよう。
- 食べ物の安全や栄養について、役に立つことを伝えよう。
- 食事と健康との関係や食べ物はどこでどれくらい作られているかなどを調べよう。
- 海外の人たちに日本の食育について伝えよう。

食事 バランスガイド



食育推進基本計画リーフレット（一般向け）

食育の推進体制

国民運動として食育を推進

家庭

学校

地域

一般向けの部

👑 **最優秀賞**
「健康は 日々の食事の 積み重ね」
内田 和子 様(神奈川県)

優秀賞
「食のこと もっと知りたい 学びたい」
佐藤 雅 様(千葉県)

優秀賞
「伝えよう 食べる喜び 大切さ」
宮岡 千原 様(埼玉県)

最優秀賞
「いただきます みんなで食べたら おいしいね」
田嶋 貴仁 様(長崎県対馬市 朝日保育園 5歳)

優秀賞
「朝食は 今日が始まる 出発点」
鈴木 涼平 様(愛知県豊田市の 豊田中学校の3年生)

内閣府食育推進室

みんなで食育 楽しく食育

～ 食育推進基本計画ができました ～

健康は 日々の食事の 積み重ね

毎年6月は「食育月間」 毎月19日は「食育の日」



Q いま、なぜ食育なのか？

A 食をめぐる現状

1. 肥満や生活習慣病の増加
2. 栄養バランスの偏った食事や不規則な食事の増加
3. 「食」の安全上の問題の発生
4. 適量の機身志向
5. 「食」を大切にする心の欠如
6. 「食」の海外への依存
7. 伝統ある食文化の喪失

朝食の欠食率(子ども)

- 朝食をほとんど食べていない児童の推移

小学生(5年生) 2.7%→4.1%

欠食の主な理由: 「時間が足りない」46.9%
(平成12年度) 「食欲がない」33.7%
(平成12年度)

資料: 食生活調査(食生活調査センター)「食生活調査報告書」
注: 「ほとんど食べていない」とは、朝食を7日連続して食べていない場合を指す。

朝食の欠食率(大人)



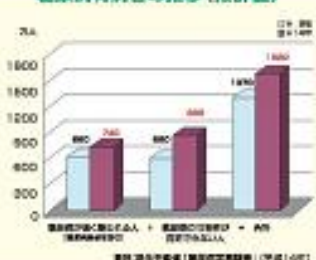
資料: 食生活調査(食生活調査センター)「食生活調査報告書」(平成12年度)
注: 「欠食」とは、調査対象者に対して「朝食を食べていない」と回答した割合を指す。

メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)



- 内臓脂肪の蓄積やこれに伴う高血糖、高血圧又は高脂血症を重複的に発症させている状態をメタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)という。

糖尿病患者の推移(推計値)



資料: 厚生労働省「糖尿病実態調査」(平成14年度)

A 食育の必要性

- 食育の推進により国民の健全な食生活の実現を図ることが必要
- 特に、子どもにとって食育は生涯にわたる健康づくりの基礎

「食育」とは？

- 生きる上での基本であって、知育、体育及び体育の基礎となるべきもの
- 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、健全な食生活を実現することができる人間を育てること

A 食育基本法

食をめぐる現状に適切に、食育を国民運動として推進するために食育基本法が成立

<主な内容>

- 国・地方公共団体等関係者の責務



食育推進基本計画の概要

はじめに

- 計画期間は平成18年度から22年度までの5年間

食育の推進に関する施策についての基本的な方針

1. 国民の心身の健康の増進と豊かな人間形成
2. 食に関する意識の増進
3. 食育推進運動の展開
4. 子どもの食育における保護者、教育関係者等の役割
5. 食に関する体験活動と食育推進活動の実施
6. 伝統的な食文化、環境と調和した生産等への配慮及び農山村の活性化と食料自給率の向上への貢献
7. 食の安全性の確保等における食育の役割

食育の推進の目標に関する事項

1. 食育に関心を持っている国民の割合(70%→80%)
2. 朝食を欠食する国民の割合(子ども4%→0%、20代男性30%→15%、30代男性23%→15%)
3. 学校給食における給食調理場を使用する割合(21%→30%)
4. 「食育バランスガイド」等を参考に食生活を送っている国民の割合(80%)
5. 内臓脂肪症候群(メタボリックシンドローム)を認知している国民の割合(80%)
6. 食育の推進に関するボランティアの数(20%増)
7. 教育ファームの取組がなされている市町村の割合(42%→80%)
8. 食の安全性に関する基礎的な知識を持っている国民の割合(80%)
9. 推進計画を作成・実施している自治体の割合(都道府県100%、市町村50%)

食育の総合的な促進に関する事項

1. 家庭における食育の推進
2. 学校、保育所等における食育の推進
3. 地域における食生活の改善のための取組の推進
4. 食育推進運動の展開(食育月間: 毎年6月、食育の日: 毎月18日)
5. 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
6. 食文化の継承のための活動への支援等
7. 食の安全性、栄養その他の食生活に関する調査、研究、情報の提供及び国際交流の推進

食育の推進に関する施策を総合的かつ計画的に推進するために必要な事項

- 都道府県等による推進計画の策定促進、基本計画の見直し等



みんなで食育に取り組みましょう

～少なくとも週1日は家族そろって楽しく食卓を囲んでみてはいかがでしょうか～

国民の食育への取組状況





平成18年度食育標語入り 食育推進基本計画リーフレット（子ども向け 表面） 印刷用[[PDF形式：499 KB](#)]

平成18年度食育標語入り 食育推進基本計画リーフレット（子ども向け 裏面） 印刷用[[PDF形式：929 KB](#)]

平成18年度食育標語入り 食育推進基本計画リーフレット（一般向け 表面） 印刷用[[PDF形式：346 KB](#)]

平成18年度食育標語入り 食育推進基本計画リーフレット（一般向け 裏面） 印刷用[[PDF形式：767 KB](#)]

注：ファイルの容量が大きいため、ダウンロードに時間がかかりますのでご注意ください。

[食育推進トップ](#) > 食育推進基本計画リーフレット