

[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）



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。



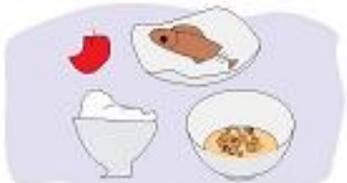
5 食べ物がどこで作られてるか知っているかな？

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、みんながすくすく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いれよう。
- 保育所の子どもの健康づくりのための食育を促進しよう。

地域で食育をすすめよう

- お米を中心とした栄養バランスの良い日本の食生活の良さを伝えよう。
- 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やお医者さん、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たちと一緒におすすめしよう。
- 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れているかを考えて、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応じてもらおう。
- 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むだなく利用しよう。

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、役に立つことを知らせよう。
- 食事と病気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

地方公共団体

経団連等推進委員会
経済産業省
国土交通省
農林水産省
厚生労働省
自治体

関係者・団体等

子どもの保護者
教育・保育・医療・介護関係者等
農林漁業関係者
食品関係関係者等
各種団体、ボランティア

国民運動として食育を推進

家庭
学校
地域

平成18年度の食育推進に関する標語が決定!!

一般市民の部

👑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)

最優秀賞

「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」
宮田 千枝 様(埼玉県)

子ども・青少年の部

👑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 貴仁 様(長崎県対馬市 朝雲保育園 5歳)

最優秀賞

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

みんなで食育

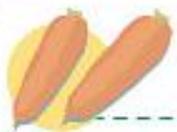
楽しく食育

～ 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」

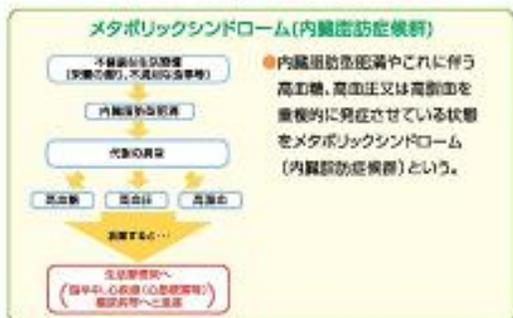
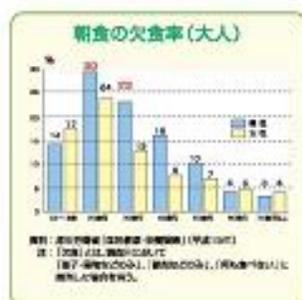
<http://www8.cao.go.jp/syokuiku/leaf.html> (4/6)2007/02/15 15:15:47



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. 適宜の機身志向
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



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

食をめぐる現状に対照し、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. 食に関する意識の向上と増進
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漁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. 学校給食における地域産物を使用する割合(21%→30%)
4. 「食事バランスガイド」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%)

食育の総合的な推進に関する事項

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



- 食育推進協議(会長：内閣府大臣)による基本計画の決定
- 地方公共団体による推進計画の決定
- 家庭、学校、地域等様々な分野における基本的施策



- | | | |
|--------------|--------------------------|---------------------------------------|
| 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