

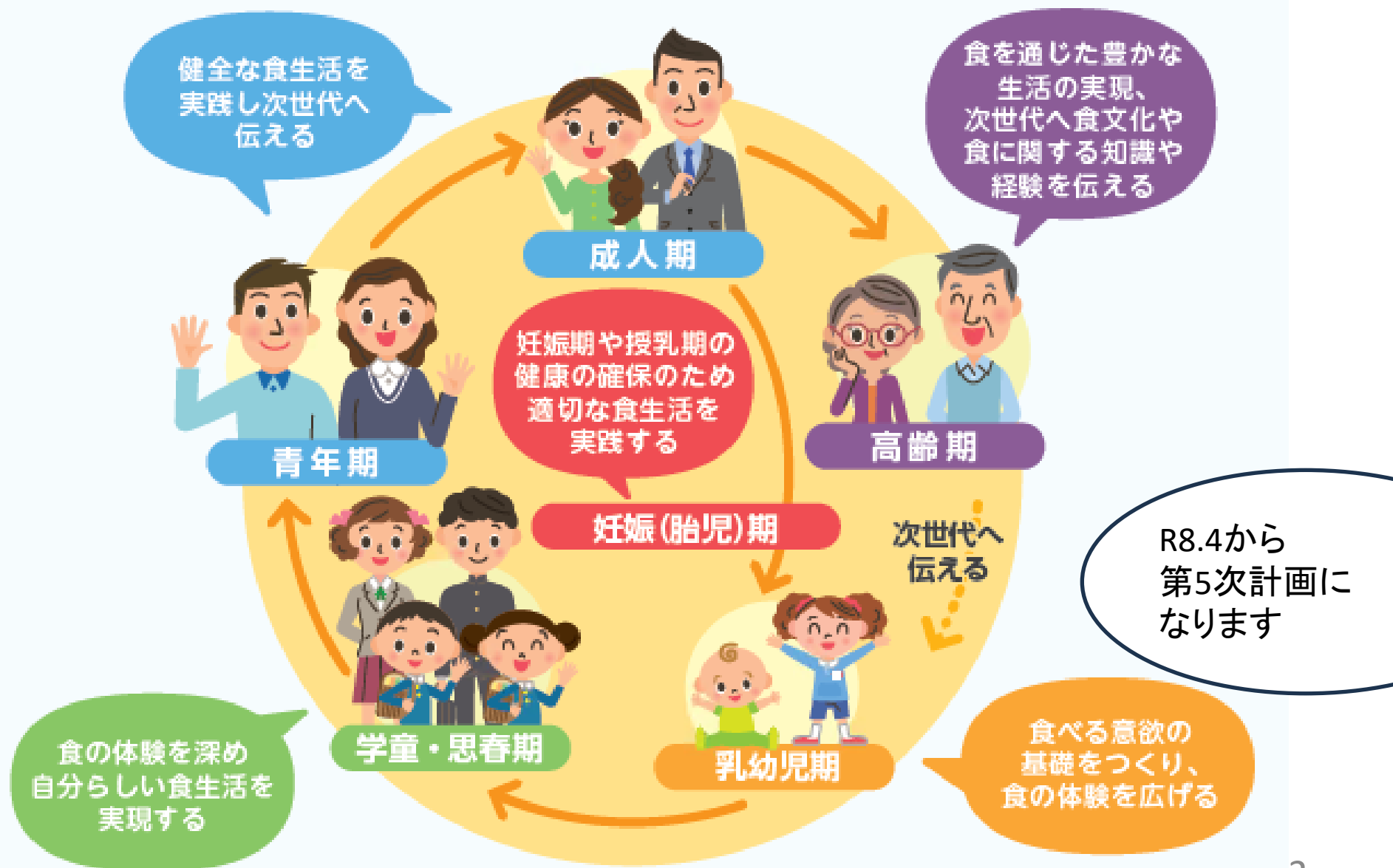
食育の進め方



令和7年9月9日（火）

岐阜県可茂保健所健康増進課

食育、知っていますか？



食育基本法（平成17年法律第63号）

生きる上での基本 知育、徳育及び体育の基礎となる

○子どもたちが豊かな人間性をはぐくみ、生きる力を身に付けていくためには、何よりも「食」が重要

○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

○子どもたちに対する食育は、心身の成長及び人格の形成に大きな影響を及ぼし、生涯にわたって健全な心と身体を培い豊かな人間性をはぐくんでいく基礎となるもの

（食育基本法前文）

第4次食育推進基本計画（令和3～7年度）の概要

食育基本法

- 食は命の源。食育は生きる上での基本であり、知育・徳育・体育の基礎となるべきものと位置付け。
- 「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できる人間を育てる食育を推進。
- 食育推進会議(会長:農林水産大臣)において食育推進基本計画を策定(平成18・23・28年)
- 地方公共団体には、国の計画を基本として都道府県・市町村の食育推進計画を作成する努力義務

<食をめぐる現状・課題>

- ・生活習慣病の予防
- ・高齢化、健康寿命の延伸
- ・成人男性の肥満、若い女性のやせ、高齢者の低栄養
- ・世帯構造や暮らしの変化
- ・農林漁業者や農山漁村人口の高齢化、減少
- ・総合食料自給率（加リヘー）38%(令和3年度)
- ・地球規模の気候変動の影響の顕在化
- ・食品ロス（推計）522万トン(令和2年度)
- ・地域の伝統的な食文化が失われていくことへの危惧
- ・新型コロナウイルスによる「新たな日常」への対応
- ・社会のデジタル化
- ・持続可能な開発目標(SDGs)へのコミットメント

基本的な方針(重点事項)

<重点事項>

生涯を通じた心身の健康を支える食育の推進

国民の健康の視点

<重点事項>

持続可能な食を支える食育の推進

社会・環境・文化の視点

<横断的な重点事項> 「新たな日常」やデジタル化に対応した食育の推進

横断的な視点

・これらをSDGsの観点から相互に連携して総合的に推進

食育推進の目標

- ・栄養バランスに配慮した食生活の実践
- ・産地や生産者への意識
- ・学校給食での地場産物を活用した取組等の増加
- ・環境に配慮した農林水産物・食品の選択
- 等

推進する内容

1. 家庭における食育の推進:

- ・乳幼児期からの基本的な生活習慣の形成
- ・在宅時間を活用した食育の推進

2. 学校、保育所等における食育の推進:

- ・栄養教諭の一層の配置促進
- ・学校給食の地場産物利用促進へ連携・協働

3. 地域における食育の推進:

- ・健康寿命の延伸につながる食育の推進
- ・地域における共食の推進
- ・日本型食生活の実践の推進
- ・貧困等の状況にある子供に対する食育の推進

4. 食育推進運動の展開: 食育活動表彰、全国食育推進ネットワークの活用、デジタル化への対応

7. 食品の安全性、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:

- ・食品の安全性や栄養等に関する情報提供
- ・食品表示の理解促進

5. 生産者と消費者との交流促進、環境と調和のとれた農林漁業の活性化等:

- ・農林漁業体験や地産地消の推進
- ・持続可能な食につながる環境に配慮した消費の推進
- ・食品ロス削減を目指した国民運動の展開

6. 食文化の継承のための活動への支援等:

- ・中核的な人材の育成や郷土料理のデータベース化や国内外への情報発信など、地域の多様な食文化の継承につながる食育の推進
- ・学校給食等においても、郷土料理の歴史やゆかり、食材などを学ぶ取組を推進

施策の推進に必要な事項

- ①多様な関係者の連携・協働の強化、②地方公共団体による推進計画の作成等とこれに基づく施策の促進
- 等

重点事項①

国民の健康の視点

生涯を通じた心身の健康を支える食育の推進

高齢化が進む中で、「人生100年時代」に向けて、国民1人1人が生涯にわたって生き生きと過ごせることは大事です。健康寿命の延伸や多様な暮らしに対応することが必要です。

健康寿命の延伸

- ・ ふだんから栄養バランスに配慮した食事をとる
- ・ 適正体重を維持するよう心がける
- ・ 子供の頃から、食に関する正しい習慣を身につける

自然に健康になれる食環境づくり

- ・ 食育アプリなどのデジタルツールやナッジ（人々がより良い選択を自発的にとれるように手助けする手法）を活用

重点事項②

社会・環境・文化の視点

持続可能な食を支える食育の推進

健全な食生活を送るには、持続可能な環境が不可欠です。食育の取組を進めていく中で、食を支える環境の持続に資する取組を推進します。

食と環境の調和 環境の環（わ）

- ・ 有機農業に対する理解促進
- ・ 食品ロスの削減

日本の伝統的な和食文 化の保護・継承 和食文化の和（わ）

農林水産業や農山漁村 を支える多様な主体と のつながりの深化 人の輪（わ）

- ・ 農林漁業体験
- ・ 地産地消の推進

重点事項③ 横断的な視点

「新たな日常」やデジタル化に対応した食育の推進

食育は、体験的な活動が多く、接触機会も多いため、新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止として「新しい生活様式」への対応が必要です。デジタル技術を上手に活用し、「新たな日常」の中で高まる食への関心を生かした食育を推進します。

デジタル技術の有効活用

- ・オンライン料理教室やインターネットによるイベントの開催、動画配信
- ・デジタル化への対応が困難な高齢者等への配慮した情報も提供

食に関する意識の向上

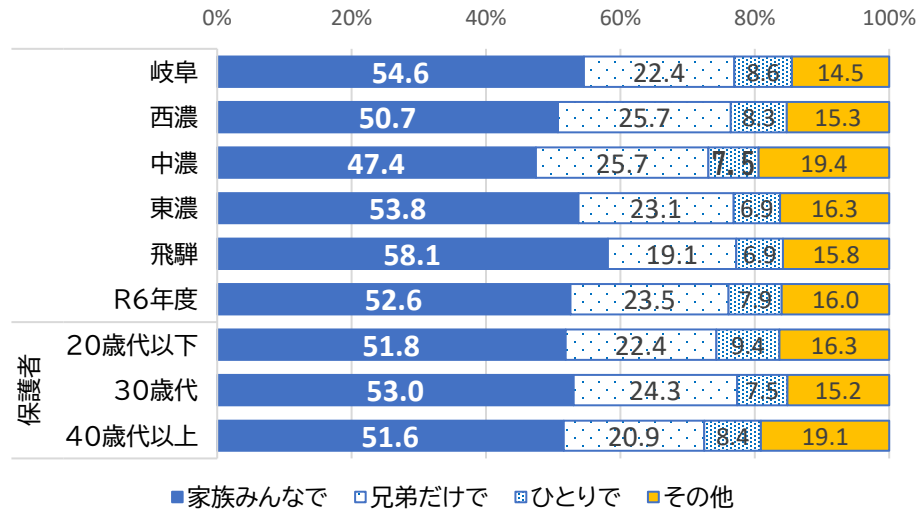
- ・「新たな日常」を食生活を見つめなおす機会としてとらえる
- ・栄養バランス、食文化、食品ロスなど

岐阜県 食を取り巻く現状(抜粋) ～社会情勢・健康・食生活・食文化等～

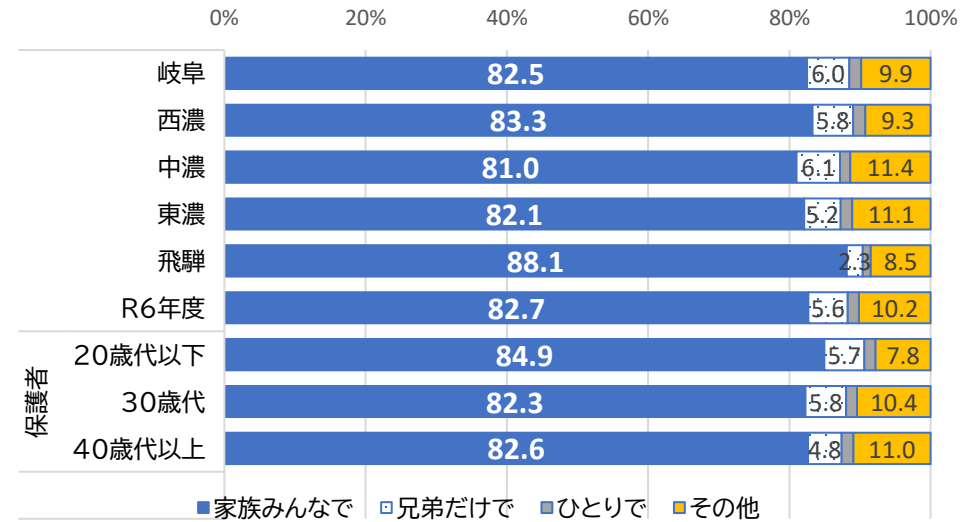
- ◆食に関する価値観や暮らしの在り方の多様化
- ◆成人の肥満や若年女性のやせ、生活習慣病、高齢者の低栄養など様々な課題が引き続き顕著化
- ◆生活リズムや朝食の欠食に代表される食習慣の乱れ
- ◆誰かと一緒に食事をする「共食」の減少
- ◆食塩の過剰摂取、野菜の摂取不足
- ◆主食・主菜・副菜をそろえた栄養バランスの整った食事の減少

3歳児の共食の状況（県・中濃）

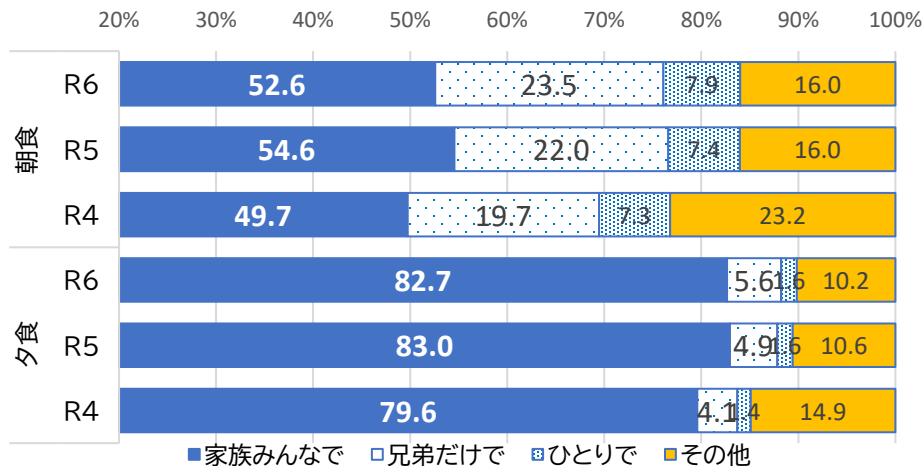
3歳児(保護者)の朝食の共食状況(R6)



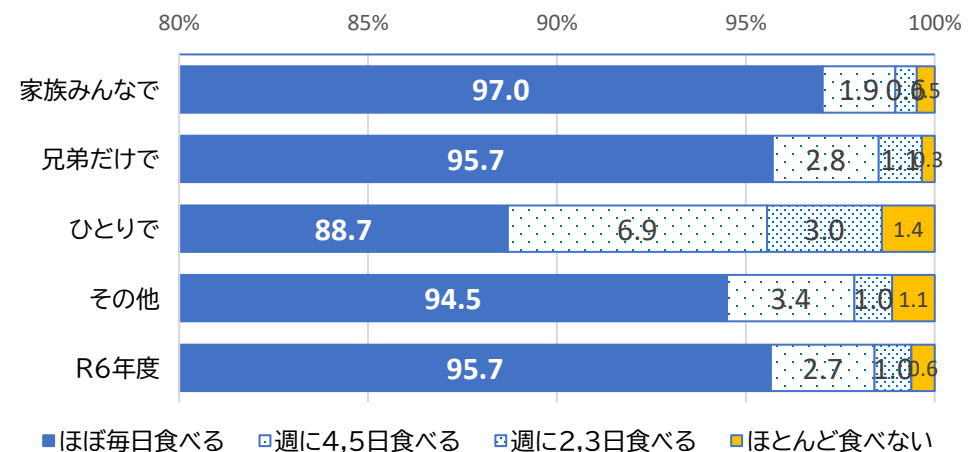
3歳児(保護者)の夕食の共食状況(R6)



3歳児(保護者)の朝食・夕食の共食状況(県)

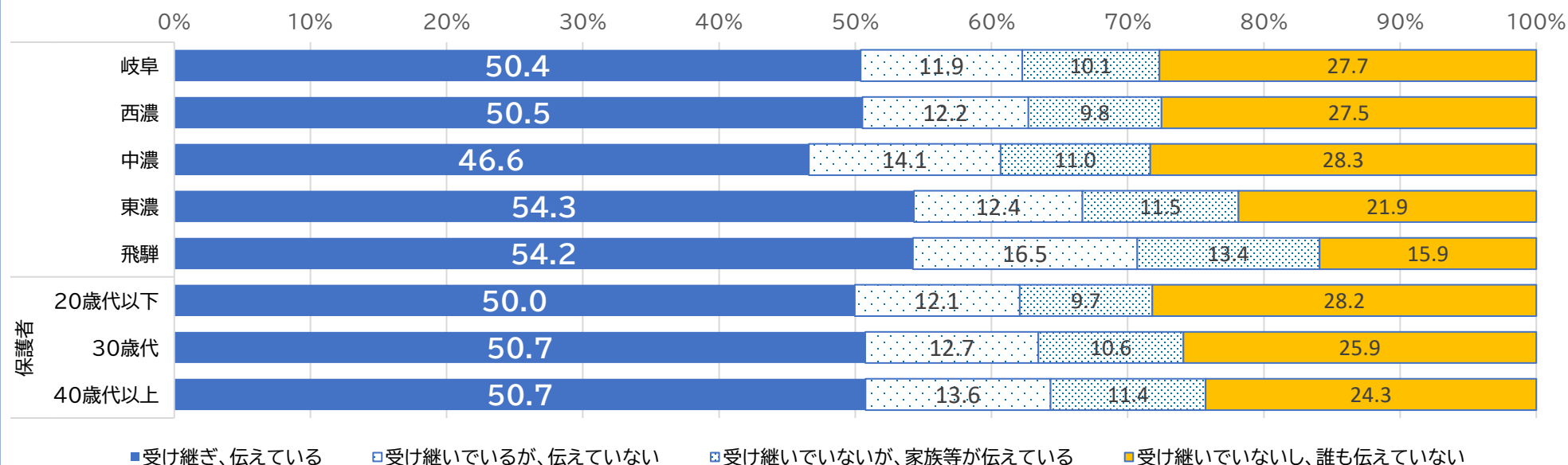


3歳児(保護者)朝食の共食と朝食摂取状況(県)

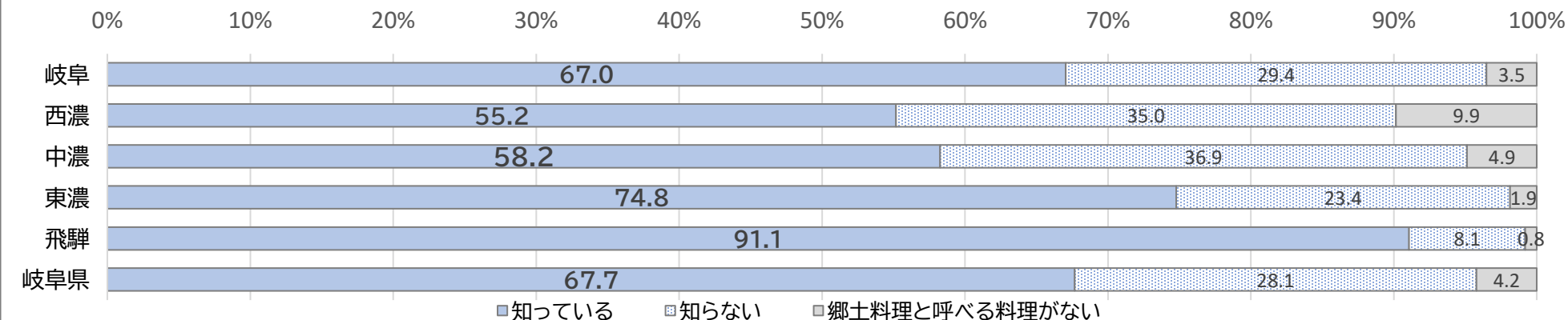


郷土料理の認知状況等（県・圏域）

3歳児の保護者の郷土料理や伝統食（行事食）を伝承状況(R6)



高校生の地域の郷土料理の認知状況(R6)



目 的

心身の健康の増進と豊かな人間形成の実現

3つの基本方針

- 1 多様な暮らしを支え、生涯を通じた心身の健康を守る食育の推進
- 2 社会・環境・文化の視点を踏まえた持続可能な食を支える食育の推進
- 3 食環境づくりの推進と県民運動の展開

重点世代

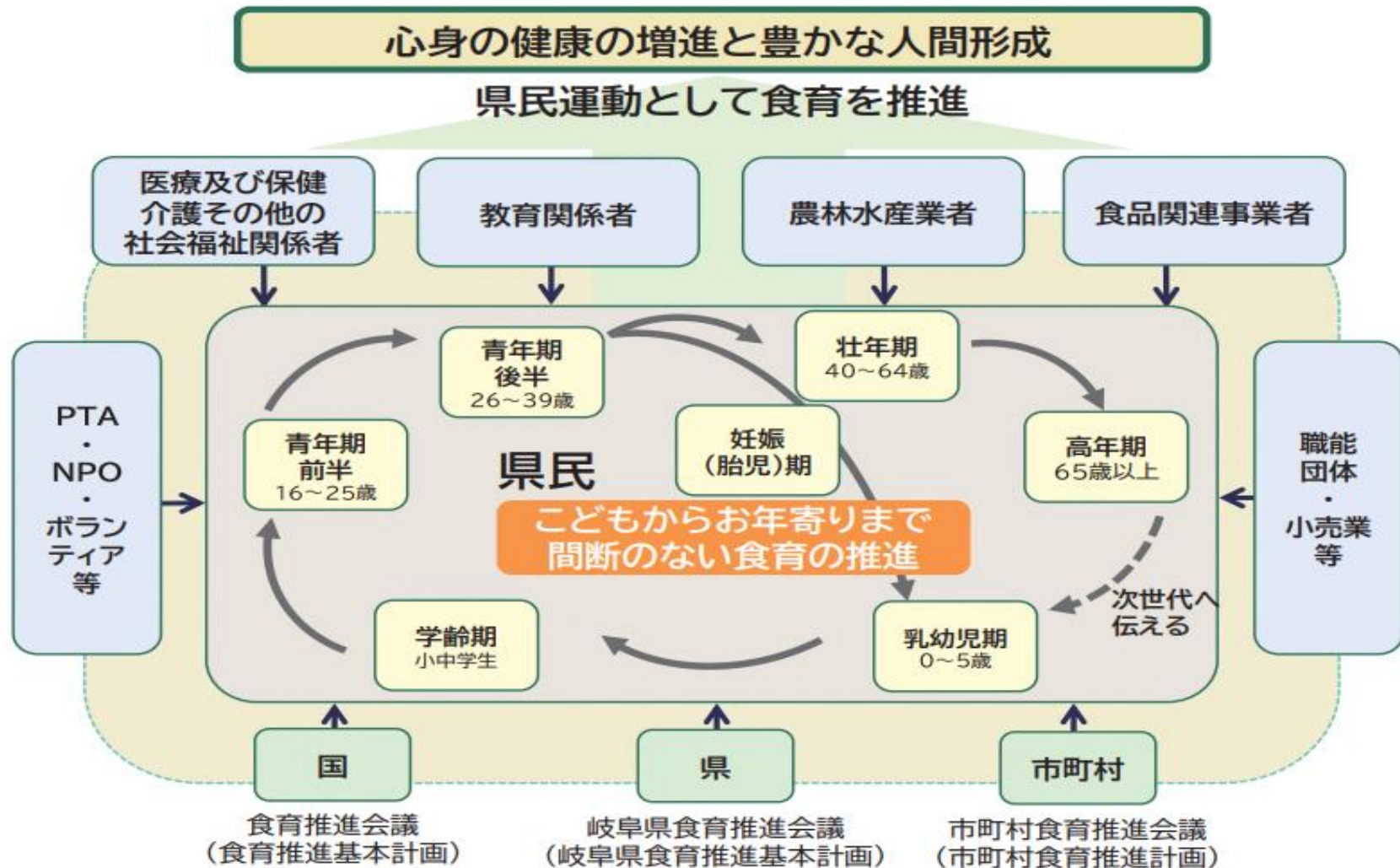
次世代を担う
こどもと
食生活の課題
が多い
青年期

目的を実現するための10の目標

- 1 朝食を欠食する県民を減らす
- 2 朝食又は夕食を家族と一緒に食べる「共食」を増やす
- 3 栄養バランスに配慮した食生活を実践する県民を増やす
- 4 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等に気をつけた食生活を実践する県民を増やす
- 5 食育に取り組む企業を増やす
- 6 地場産物を活用した取組みを増やす
- 7 農林漁業体験を経験した県民を増やす
- 8 食品ロス削減のために何らかの行動をしている県民を増やす
- 9 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、伝えている県民を増やす
- 10 食品の安全性について基礎的な知識を持ち、自ら判断する県民を増やす

第4次岐阜県食育推進基本計画

計画の期間:令和6年度(2024年度)から令和11年度(2029年度)までの6年間



【施策の総合的・計画的立案】 【地域の特性を生かした施策の立案、実施】

目 標			
目標 番号	指標項目	現状値	目標値 (令和11年度)
1 朝食を欠食する県民を減らす			
①	朝食を欠食する者の割合(3歳児)	4.1%	0%
②	朝食を欠食する者の割合(小学生)	1.8%	0%
③	朝食を欠食する者の割合(中学生)	7.9%	0%
④	朝食を欠食する者の割合(高校生)	20.0%	15%以下
⑤	朝食を欠食する者の割合(20・30歳代)	24.7%	15%以下
2 朝食又は夕食を家族と一緒に食べる「共食」を増やす			
⑥	朝食又は夕食を家族と一緒に食べる「共食」の回数(平日)(小学生)	8.3回	9回
⑦	朝食又は夕食を家族と一緒に食べる「共食」の回数(平日)(中学生)	7.0回	8回
⑧	朝食を家族とともに食べる者の割合(高校生)	49.3%	60%以上
⑨	夕食を家族とともに食べる者の割合(高校生)	88.6%	90%以上
3 栄養バランスに配慮した食生活を実践する県民を増やす			
⑩	主食・主菜・副菜を基本にバランスのとれた食生活を送ることができる者(1日2食以上)の割合	70.7%	80.0%
⑪	1日当たりの食塩摂取量の平均値	9.1g	7g未満
⑫	1日当たりの野菜摂取量の平均値	264g	350g以上

目 標			
目標 番号	指標項目	現状値	目標値 (令和11年度)
4 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等に気をつけた食生活を実践する県民を増やす			
⑬	20～60歳代男性の肥満者の割合(BMI25以上)	25.9%	25%未満
⑭	40～60歳代女性の肥満者の割合(BMI25以上)	17.0%	15%未満
⑮	20～30歳代女性のやせの割合(BMI18.5未満)	25.7%	15%未満
⑯	65歳以上の低栄養傾向者の割合(BMI20以下)	23.2%	22%未満
5 食育に取り組む企業を増やす			
⑰	健康経営宣言企業等に対する食育支援数	203社	500社以上
6 地場産物を活用した取組みを増やす			
⑱	地産地消率(※)	48%	52%
⑲	学校給食における地場産物の使用割合(金額ベース)(※)	60.3%	66%
7 農林漁業体験を経験した県民を増やす			
⑳	農林漁業体験者数(※)	159千人	300千人
8 食品ロス削減のために何らかの行動をしている県民を増やす			
㉑	食品ロス削減に取り組む県民の割合	78%	97%

目 標			
目標 番号	指標項目	現状値	目標値 (令和11年度)
9 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、伝えている県民を増やす			
㊹	食べ方や作法などを伝承している者の割合	85.8%	90%
㊺	郷土料理や伝統食(行事食)など伝承している者の割合	52.0%	60%
10 食品の安全性について基礎的な知識を持ち、自ら判断する県民を増やす			
㊻	リスクコミュニケーション事業の参加者数	1,029人	毎年1,000人
㊼	食品の安全に関する出前講座における参加者の理解度	94%	90%

※ 暫定値：次期「ぎふ農業・農村基本計画(令和8年度～)」により目標値の見直しを実施

ライフステージごとの健康づくり&食育

岐阜県民の取組内容(第4次岐阜県食育推進基本計画)

乳幼児 (保護者)	生涯にわたり生きる力の基礎が培われる 食の体験をひろげる
学齢期 (小中学生)	生涯にわたって健やかに生きるための基礎を培う 食の体験を深め自分らしい食生活を実現する
青年期前半 (高校生～25歳)	伝統的な料理や作法等を継承する デジタル技術を活用した取組みを推進
青年期後半 (概ね26歳～39歳)	自ら食生活の改善に取り組む 次世代に食育をつなぐ
壮年期 (概ね40～64歳)	健康的な食生活の実践 次世代に食育をつなぐ
高年期 (65歳以上)	食を通じた豊かな食生活の実現 次世代へ食文化や食に関する知識の継承に取り組む

子どもからお年寄りまで間断ない食育の推進

乳幼児期の食育

(第4次岐阜県食育推進基本計画)

乳幼児やこどもは成長や発達が著しく、生涯にわたる健康づくりの基盤となる時期であることから、この時期における食育の推進は、健全な心身と豊かな人間性を育むことに直結します。そのため、乳幼児期から学齢期に至るまでの成長、発達に合わせた切れ目のない食育の取組みを推進します。

また、こどもの貧困に代表されるように、こどもを取巻く社会環境が変化し、地域におけるこどもの育つ環境や家庭における親の子育ての環境も変化していることで、食生活の乱れや、農業体験などの様々な体験の機会が失われるなどの課題が生じています。毎日朝食をとることや早寝早起きを実践することなどの、基本的な生活習慣づくりを家庭の問題として見過ごすことなく、社会全体の問題として捉え、地域、学校、企業を含む民間団体等が家庭と連携・協働し、こどもとその保護者が一緒に生活習慣づくりの意識を高め、行動するための取組みを推進します。

【主な事業例】

3歳児(保護者)食生活等実態調査(保健医療課・保健所・市町村)

食育の評価や効果的な取組み等のための基礎資料とするため、3歳児検診時に子どもの朝食の摂食状況等を中心とした食生活等の実態を調査し、公表します。

保育士等キャリアアップ研修(子育て支援課)

食育に関する理解を深め、適切に食育計画の作成と活用ができる力を養い、実践的な能力を身につけることを目的に、研修会を実施します。

子ども食堂・子ども宅食運営支援事業(子ども家庭課)

支援を必要とする子供が健やかに育成される環境の整備のため、子ども食堂を実施または支援する市町村に対し経費等を補助します。

母子保健事業(保健所・市町村)

妊産婦の望ましい食生活の実現に向けて、各種指針やガイドライン等を活用した栄養指導を実施します。

家庭でできる食育

- 朝ごはんをしっかりたべましょう
- みんなで一緒にごはんを食べましょう
- 「いただきます」「ごちそうさまでした」のあいさつをしましょう
- 食事のお手伝いをしてみましょう
- 一緒に食材の買い物に行ってみましょう

**子どもたちの食への関心を高め、
食事の大切さを感じる促しを！**

食育を
具体的に

食育で身に付けたいこと

- 食べ物を大切にする **感謝の心**
- 好き嫌いしないで **栄養バランスよく食べる** こと
- **食事のマナー** などの社会性
- **食事の重要性** や **心身の健康**
- 安全や品質など食品を **選択する能力**
- 地域の産物や歴史など **食文化への理解**

伝えていきたい食事のあいさつ

食育のヒント

食事のあいさつしてますか？



「いただきます」

自然の恩恵、米や野菜などを作った人、料理をしてくれた人への感謝など、さまざまな感謝の気持ちが込められています。

「ごちそうさま」

「馳走」は食事の用意で走り回ること。走り回って食事の準備をしてくれたことに対する感謝の気持ちが込められています。

共食（きょうしょく）と食育

1 食事を食べる行動

家族、友人、職場の人、地域の人々など、だれかと一緒に食べることに。



2 食事をつくり、準備する行動。後片付け。 （食事を食べる前後の行動）

- どんな献立にするか、メニュー、材料を決める。
- 一緒につくる、食器を並べる。
- 食器を洗う、片付けるなど



3 必要な情報を学び、交換し、伝承する行動

- 食事の感想を話したり、聞いたりする。
- 情報を交換する。



いっしょに作って食べよう♪

野菜だけ焼き

調理時間
20分

材料(たこ焼きプレート1枚20個分)

たこ焼き粉ミックス・・・100g

水・・・350cc

好みの野菜

キャベツ・・・10g×個数分

小松菜・・・6g×個数分

春菊・・・6g×個数分

ほうれん草・・・6g×個数分

ニラ・・・6g×個数分

ししとう・・・1/2個×個数分

ホールコーン缶・・・10g×個数分

サラダ油・・・大さじ1

＜包丁が使える場合＞

オクラ・・・10g

アスパラ・・・10g

長ネギ・・・8g

ピーマン・・・1/6個

ニンジン・・・8g

かぼちゃ・・・10g

苦みのある野菜は少なめに、1個あたり6gから10gを準備しましょう。

作り方

- ①野菜は洗い、手でちぎって1～3cmの大きさにする。コーンはそのまま使う。包丁で刻む野菜は0.5～1cmの大きさにする。(ホットプレートの形に合わせて野菜を準備する)
- ②ジッパー付きポリ袋にミックス粉と水を加えてだまがないようによく混ぜる。
- ③ホットプレートに油を敷き、温める。
- ④一つのくぼみに②の生地(半分)を流し込み、1種類ずつ野菜を入れる。
- ⑤野菜を入れ終わったら、残りの生地を入れる。
- ⑥表面が色よく焼けたら、回転させて中まで火をとおす。

栄養成分表示(20個分)

エネルギー・・・454 kcal

たんぱく質・・・5.6 g

脂質・・・17.2 g

炭水化物・・・70.5 g

食塩相当量・・・4.1 g

野菜の量・・・152 g

(1個分)

23 kcal

0.3 g

0.9 g

3.5 g

0.2 g

7 g





☆ ミックス粉は「だま」がないようによく混ぜて下さい。

何が入っているか当ててみよう
トマトは熱いので食べる時注意！

食事の整え方

食事は、`**主食・主菜・副菜**を組み合わせで**バランス良く**、

主食

主にエネルギー源となる
炭水化物を多く含む食品
(ご飯やパン)

主食の量を調整することで
適切なエネルギー量となる

食塩とともに食べることが多い
ので組み合わせに注意

- ・ふりかけをかけると食塩が増えます
- ・パンには食塩が入っています
- ・めんは食塩が多いメニューです



主菜

主にかからだを作るもととなる
たんぱく質を多く含む食品
(肉・魚・卵・豆類)

メインのおかずとなる料理

肉・魚介・卵・大豆を使った料理を、1日3皿
を目安量に食べます

料理の塩分は、食塩相当量1.0gから1.5g
にしましょう

副菜

主にかからだの調子を整える
ビタミン・ミネラルを含む食品
(野菜・果物・汁物)

不足するミネラルやビタミンを補う小さめの料理

主に野菜を使った料理

野菜料理の目標量は70gなら1日5皿

料理の塩分は、食塩相当量0gから0.7gを目安にします。

子どもの頃から大切な食育

将来の生活習慣病患者を減らすために

昔は成人病
今は生活習慣病！
大人だけの病気ではない

子どもの頃からの
味覚、嗜好、食行動は
容易に変えられない

大人になるにつれ、
食生活が乱れたり、
肥満が多くなる

食育のヒント

地域の伝統的な食文化

理解するには
だれに聞く？
実際に食べてみる？



継承するには
だれが？
どのように？

身近な大人に聞いてみよう
自分の言葉で、子供たちに伝
えてみよう



地域の農産物・旬を知る（地産地消）

- 1 身近で栽培しているもの・見かけるもの
- 2 スーパーや直売所で見かけるもの
- 3 生産者に聞く
- 4 自分で調べる

岐阜県公式ホームページで「産地マップ」と検索⇒



成長を支えるごはん（家庭の食事も大切）

1 身体のわりに、たくさんの栄養が必要

2 食べる量にも個性がある

3 主食・副菜・主菜をそろえてバランスのとれた食事を心がける

- ・菓子パンは主食？ ⇒ 菓子パン等の甘味の強いパン類は嗜好品になり、主食にはなりません。
- ・野菜ジュースは野菜？ ⇒ 果汁入りのものは甘い飲物です。野菜100%のものもありますが、かむ力を育てるためには野菜料理でとりましょう。
- ・牛乳・乳製品は主菜？ ⇒ 主菜にはよく噛んで食べる「魚、肉、卵、大豆、大豆製品」を選びましょう。牛乳・乳製品はカルシウムを多く含む食品なので、主菜とは別にとりましょう。

毎年6月は食育月間

毎月19日は食育の日

食育月間重点テーマ(R7)

- 生涯を通じた心身の健康を支える食育の推進
- 持続可能な食を支える食育の推進
- 「新たな日常」やデジタル化に対応した食育の推進

「食育の日」

- 仕事と生活の調和や家族や地域の大切さにも配慮しつつ家族そろって楽しく食卓を囲む



日頃の食生活について見直したり
家族や仲間と一緒にできること、やってみたいことを話してみよう！