



# ～食育推進計画の5つの重点目標～

## 規則正しい食習慣を身につけよう（継続）

1日3食の規則正しい食生活は、毎日を元気に暮らす源となります。特に朝食を食べる習慣は生活のリズムを整え、心も健康にしてくれます。文部科学省が「早寝早起き朝ごはん」を推奨している理由として、朝食を食べている児童・生徒は、朝食を食べていない児童・生徒に比べ学力、学習習慣、体力が向上しているということが研究結果から明らかになっているからです。

### 1. 若い世代を中心とした食育の推進

20代～30代の若い世代は、健康であるがゆえに意識が低かったり他の世代より多くの課題があるといわれています。しかし、食育に無関心な訳ではありません。若い世代への食育が大切ではあるが、どのようなアプローチの方法があるのか考えていく必要があります。

- ポイント**
- ①朝食をしっかり食べて勉強や仕事の効率アップを目指そう！
  - ②栄養に関する表示を見て、原材料や栄養成分をチェックしてみよう！
  - ③自分の食事を見つめ直し、将来の自分を見つめてみよう！

### 2. 多様な暮らしに対応した食育の推進

近年、ひとり親世帯、貧困、高齢者の一人暮らしなどが増え、家庭状況や生活の多様化により、家庭や個人の努力だけでは健全な食生活の実践に繋がっていくことが困難な場合もあります。こうした状況を踏まえ、コミュニケーションや豊かな食体験にもつなげる共食の機会の提供を行う食育を推進していきます。

- ポイント**
- ①家族や、仲間、ご近所さんと一緒に食事を楽しもう！
  - ②食の集まりに参加し、地域での食事を楽しもう！

### 3. 健康寿命の延伸につながる食育の推進

健康づくりや生活習慣病の発症・重症化の予防を推進することにより、健康寿命の延伸を実現し、子どもから高齢者まで健やかで心豊かに生活できる活力ある社会の実現に向けた食育を推進していきます。

- ポイント**
- ①健全な食生活の実践をし、健康寿命を延ばそう！
  - ②「減塩」や「野菜摂取」を心がけよう！
  - ③自分の適性体重を知ろう！

### 4. 食の循環や環境を意識した食育の推進

食に対する感謝の気持ちを深めていくためには、食料の生産から消費までの食の循環を意識し、また、環境への大きな負荷となっている食品廃棄物の発生抑制を推進し、食品ロスの削減にも配慮できるような食育を推進していきます。

- ポイント**
- ①農業体験に参加し、食べ物を身近に感じよう！
  - ②食品ロスを意識し、買いすぎ、作りすぎに気を付けよう！
  - ③産地を意識し、地域の自然や食文化を理解しよう！

### 5. 食文化の継承に向けた食育の推進

地場産を活かした郷土料理やその食べ方、優れた伝統的な文化が十分に継承されず、特色が失われつつあります。伝統的食文化を熟知した、高齢者が指導者となり、子どもと食を通してふれあうことにより、地域の特性を活かした食文化や伝統料理を次の世代に継承できるような食育を推進していきます。

- ポイント**
- ①日本食文化を未来へ伝えていこう！
  - ②郷土料理を知り、住んでいる土地の良さを知ろう！

## 食育とは・・・

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。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」とこととされています。  
(食育基本法前文)



## ■ 5年後の目標値

朝食を欠食する子どもの割合	0%
朝食を欠食する若い世代の割合	15%以下
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	55%以上
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ている若い世代の割合	60%以上
食品の安全性について基礎的な知識を持ち、自ら判断する若い世代の割合	65%以上
朝食又は夕食を家族と一緒に食べる「共食」の回数	週11回以上
地域等で共食したいと思う人が共食する割合	70%以上
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の割合	70%以上
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している人の割合	75%以上
ゆっくりよく噛んで食べる人の割合	55%以上
食品の安全性について基礎的な知識を持ち、自ら判断する人の割合	80%以上
学校給食における地場産物を使用する割合（秋田県が指標とする野菜15品目重量割合）	43%以上
学校給食における国産食材を使用する割合	80%以上
農業体験を経験した人の割合	40%以上
食品ロス削減のために何らかの行動をしている人の割合	80%以上
地域や家庭での受け継がれてきた伝統的な料理や作法等を継承し、伝えている人の割合	50%以上

