

笑顔をはぐくむ

食育ノート



@朝ごはんから始めよう!



朝は忙しいから…と言って朝食を抜いていませんか? 寝ている間も絶えずエネルギー(ブドウ糖)を消費している私たちの脳。朝ごはんを食べることでエネルギーを補給し、脳とからだを目覚めさせましょう。主食となるごはんなどにはブドウ糖が多く含まれており、朝から勉強や仕事に集中できます。

朝ごはんを食べる人は睡眠の質がよい人が多く、不眠傾向の人が少ないことが報告されています。また、朝ごはんは消化器官を刺激して排便を促す働きもあります。生活リズムを整えて、スッキリ元気な1日を過ごしましょう!



集中力・記憶力が低下する



イライラする



思うように動けず
けがをしやすくなる

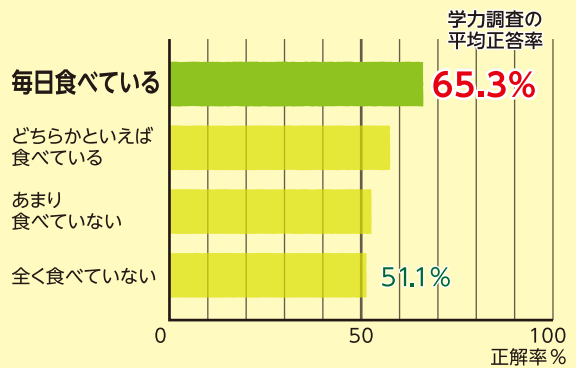


食事の回数が減って
脂肪を蓄えやすくなる



朝食摂取と学力調査の
平均正答率との関係(小学6年生・国語)

〈質問〉朝食を毎日食べていますか?



※出典：文部科学省「令和3年度 全国学力・学習状況調査」

食育ミニ講座

お手本は日本の食生活

人の生涯の食習慣は、幼少期に好きになった食べ物の組み合わせでつくられていく、という話を聞いたことがありますか? つまり、幼少期から好きな食べ物は大人になっても好き、逆に嫌いなものは大人になっても苦手なことが多いのです。そして重要なのが、周りからの働きかけ次第で、好きなものがどんどん増えていくこと。幼い頃から偏りなく食べる機会が多いほど「好き」は増えていくのです。

では、私たちにとって偏りのない理想の食事とは…? それはいわゆる和食の「一汁三菜」です。お米を主食に、魚や野菜、汁物をバランスよく摂取できる和食は、世界中から優れた食事スタイルとして知られています。

お米は体のエネルギー源となる炭水化物が多く摂れ、



魚、豆類、野菜などさまざまな食材を相性がいいのが特徴です。しかし残念なことに、近年日本のお米の消費量は減少傾向にあり、休耕田の増加、食糧自給率の低下は深刻。しかし一方で、安心・安全な食材を求める意識が高まり、和食の良さも再認識されています。

「毎日何品もおかずを作らなきゃ!」と、気負わなくて大丈夫。無理せず、少しずつ和食を定番にしませんか。

◎野菜を食べよう! 1日350g

1日に必要な野菜の量は、野菜を主材料としたお浸しやサラダ等の副菜なら5~6皿に相当します。

県内では、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は42.3%*。野菜不足は、栄養バランスの偏りや生活習慣病などの観点からも問題となっています。

日頃から積極的に野菜を食べる習慣を身につけましょう。



*出典：令和3年度三重県庁e-モニターアンケート結果から

◆いろいろな野菜メニュー

煮物



具だくさん味噌汁



生野菜



和え物



炒め物



「野菜を1日5皿食べよう!」という人多く感じますが、汁物や和え物などいろいろな調理法や味付けで、楽しみながら上手に食べたいですね。

◎いざという時のためのローリングストック



普段から少し多めに食料や日用品などを買っておき、消費した分だけ買い足していくことで、常に一定量を家庭に備蓄しておくことを「ローリングストック」といいます。

食べ慣れたものであれば災害時の安心や健康維持にもつながり、定期的に消費と購入を繰り返すことで常に鮮度を保てます。食料品や飲料水の備蓄量の目安は一人当たり1日1リットルを3日分。缶詰やレトルト食品、ひじきやおさのりなどの乾物ははじめ、長期保存が可能な食料品がたくさんあります。

また、ローリングストックは生活用品の備蓄にも役立ちます。ウェットティッシュ、乾電池、カセットコンロやガスボンベの備蓄もしておきましょう。



◎食について学ぼう! 感じよう! 給食は生きた教材



県内の学校や保育所などでは、家庭科や保健体育の授業、学校行事などのさまざまな機会を通して食育に取り組んでおり、給食もその一環です。

友だちや先生とみんなで食べる給食を楽しみに毎日登校・登園する子どもたちも多いのではないのでしょうか。給食の献立は、必要な栄養バランスはもちろんのこと、衛生管理や食物アレルギーへの対応など、安全でおいしく食べられるように考えられています。準備や後片付けも含めて、子どもたちにとって給食は、大切な学びの場となっています。



◎みえ地物一番給食の日

県では、給食を通して地域の農林水産業に親しんでもらうために、毎月第3日曜日(みえ地物一番の日)の前後2週間の中で「みえ地物一番給食の日」を設けています。給食に活用した食材や地元の郷土料理等、給食の内容に関連づけた食育の学習を行うことで、子どもたちの食への興味・関心を高め、豊かな学びにつなげることができます。



みえ地物給食 検索

◆わたしたちが住む地域の料理や食べものを知ろう。(例：熊野市の給食)

大根サラダ

きざんだ大根、にんじん、キャベツに、熊野市特産の柑橘「新姫(にいひめ)」を使用したポン酢で味付けしています。

大内山牛乳

学校給食でおなじみの大内山牛乳。大紀町をはじめ、県内で飼育された乳牛からとれた生乳を使用しています。



みくまの牛 100%ハンバーグ

熊野市有馬町の山頂にある牧場で育った、岡田精肉店の「美熊野牛(みくまのぎゅう)」を使用。牛肉の味を感じられるよう、あっさりしたトマトソースで味付けしています。給食当日は岡田精肉店の方から子どもたちへ美熊野牛について話をさせていただき、生産者の想いなどを伝える機会をつくりました。

食育ミニ講座

味見で食育!

食事の支度をしながら何気なくしている料理の味見、実は子どもたちも味見が大好きです。単なるつまみ食いで終わらせず、せっかくなら食育につなげてみませんか。

まずはその日の献立を子どもに伝え、わからない食材や言葉があれば教えてあげましょう。次に一口大にした料理を味見してもらい、感想を聞きます。その時に大切なのは、味だけでなく色や形、におい、食感、温度、音などを五感をとぎすませて感じて



もらうこと。「どんな味?」など、子どもが感じたことを言葉にできるよう促してみてください。

味見の後は、献立名や感想を家族で話し合い、食事をしながら家族で今日の献立や食材について話してみましょ。一生懸命五感を働かせることは、食べ物への興味をグンと広げ、自分の言葉で人に伝えることで表現力も培われます。また味見という食のプロセスに関わることで、食事をより美味しく食べられるようにもなります。子どもの味見は、大人も食への関心を持つことに繋がり、食を大切にしようという意識が生まれるはずですよ。

調理のお手伝いがまだ難しい幼児でも、味見なら喜んでやってくれますし、短時間でできます。家庭でもぜひチャレンジしてみてください。

◎みえの地物が一番! 朝食メニューコンクール

三重県教育委員会では、子どもたち自身が、地場産物を使用した朝食メニューを考えて調理することで、自らの食生活に関心を持ち、望ましい食習慣を身につけること、食の大切さや地場産物とその生産者について理解を深めることをねらいとして、毎年小中学生を対象に「みえの地物が一番! 朝食メニューコンクール」を開催しています。



優秀賞レシピ集→

◆令和3年度優秀賞作品

👑 優秀賞 小学生の部

☆夏バテ回復定食

(桑名市立大山田東小学校6年 林 大雅さん)



メニュー

- *野菜の肉まき
- *おくらとなすのみそ汁
- *伊勢茶の卵ぞうすい
- *ねばねばスタミナ豆腐

☆三重の地物で栄養たっぷり! 元気100倍朝ごはん!!

(鈴鹿市立長太小学校6年 山中 蒼大さん)



メニュー

- *体にやさしい彩色丼
- *梨おろしのさっぱり豚肉サラダ のり佃煮の卵焼きぞえ
- *暑さに負けるな!! 自家製夏野菜みそ汁
- *バナナ入りきな粉ヨーグルトのフルーツグラノーラがけ
- *キウイとパインのフルーツをそえて

☆元気にパクパク朝ご飯!!

(伊勢市立小俣小学校5年 田中 結羅さん)



メニュー

- *答志産のりでおにぎらず
- *玉城豚の肉巻き
- *夏野菜たっぷりスープ
- *小俣産なしのヨーグルト

☆三重の地産でアローハ!!

(志摩市立浜島小学校6年 加藤 楽来さん)



メニュー

- *ひじきと豆ふのハンバーグロコモコ(タレ付)
- *さつまいものパンケーキ(はちみつ&バター)
- *アサイー風 ブルーベリーボウル
- *キウイのさっぱりジュース

☆野菜ソースでビタミンたっぷり朝食

(三重大学教育学部附属小学校5年 東谷 直さん)



メニュー

- *フレンチトーストのキャロットソースがけ
- *ぶたしゃぶのグリーンソース添え
- *きのこのまるやかミルクスープ
- *トマトとバジルのオイルサラダ

👑 優秀賞 中学生の部

☆みえの恵みにありがとう朝食 ~いつも、どんなときも、やさしさを~

(津市立久居東中学校2年 小林 美登さん)



メニュー

- *おばあちゃん特製 五ヶ所小梅の梅干しの伊勢茶漬け
- *とりささみ アボカドディップのせ
- *とり出汁のあおさ茶わんむし
- *伊勢茶茶がらのプッチケーキ つぶあんぞえ

☆コロナ・夏バテにも負けないスーパー朝食

(伊勢市立小俣中学校2年 山中 花恋さん)



メニュー

- *あおさと空芯菜の味噌汁
- *鮭おくらとろよかけご飯(てこね寿司)
- *人参ドレッシングの彩りサラダ
- *フルーツヨーグルト

☆元気いっぱい!! ザ・三重の朝ごはんFile2

(伊勢市立小俣中学校2年 荒井 成美さん)



メニュー

- *生ぶしと切干大根のシャキシャキ5色サラダ
- *玉城豚と伊勢たくあんのおにぎらず
- *あおさと夏野菜のネバネバスープ
- *すいかゼリー

☆三重の食材たっぷり 暑い夏でも完食朝ご飯

(度会町立度会中学校1年 中村 羽琉真さん)



メニュー

- *三重モロヘイヤとオクラのトロトロてこね寿司
- *庭でとれた夏野菜のみそ汁
- *伊勢ひじきと玉城豚のサラダ
- *度会産冷たい伊勢茶

☆三重県発 夏バテ防止さっぱり朝食

(尾鷲市立輪内中学校2年 野地 優花さん)



メニュー

- *めはりおにぎり
- *冷やしみそ汁
- *栄養たっぷりサラダ
- *フルーツヨーグルト



◎バランスよく食べていますか？

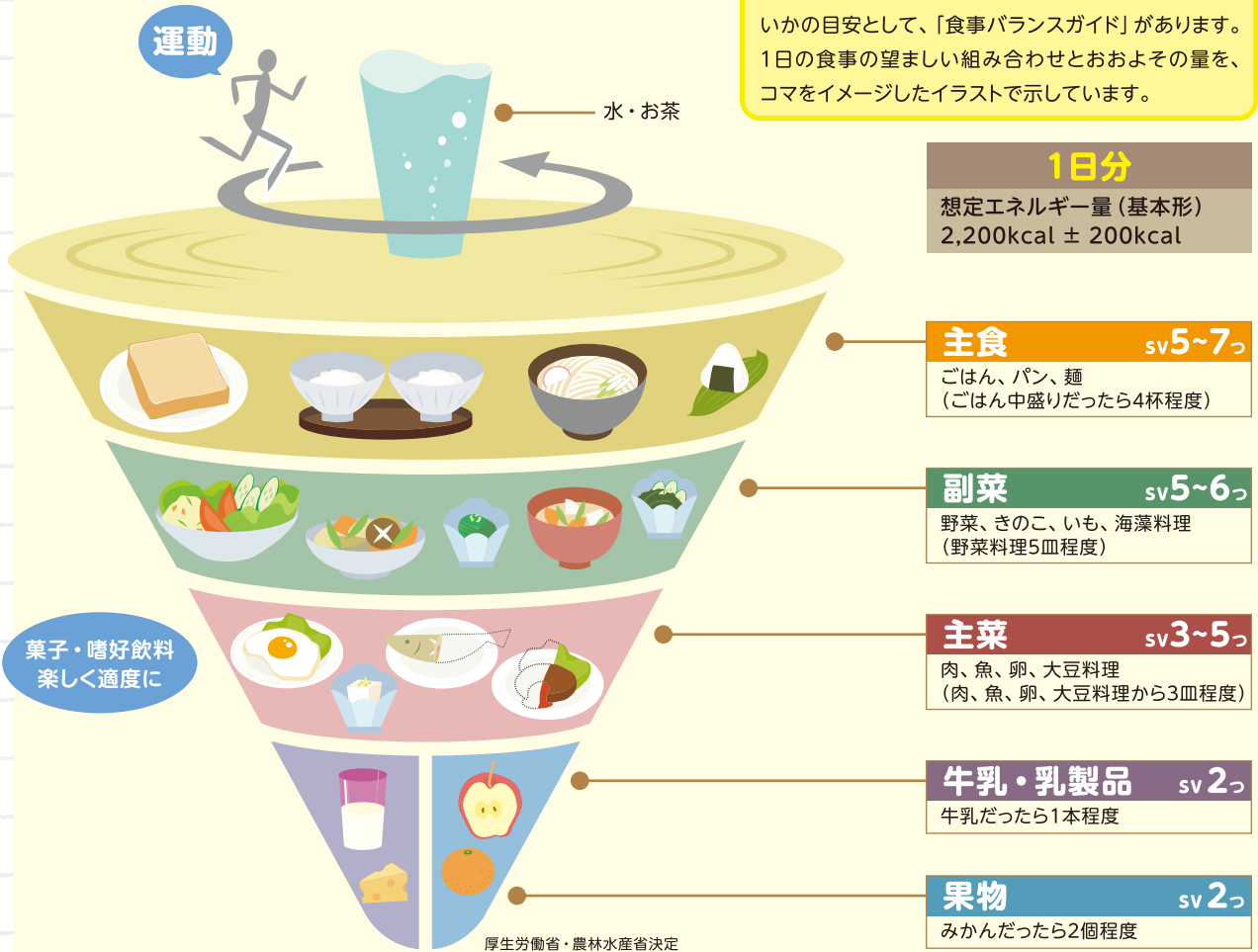


必要な栄養素を過不足なく摂取するには、いろいろな食べ物をバランスよく食べることが必要です。また、主食・主菜・副菜を組み合わせた栄養バランスに配慮した食生活は、生活習慣病予防や死亡のリスク低下にも関係しています。



農林水産省
子どもの食育

◆食事バランスガイド



〈料理例〉

主食		副菜		主菜		牛乳・乳製品	果物
1つ分	1.5つ分	1つ分	2つ分	1つ分	2つ分	1つ分	1つ分
ごはん小盛り1杯	ごはん中盛り1杯	野菜サラダ	野菜の煮物	冷奴	焼き魚	牛乳コップ半分	みかん1個
おにぎり1個		きゅうりとわかめの酢の物	野菜炒め	目玉焼き一皿	魚の天ぷら	チーズ1かけ	りんご半分
食パン1枚	2つ分	具たくさん味噌汁	芋の煮っころがし			ヨーグルト1パック	かき1個
ロールパン2個	うどん1杯	ほうれん草のお浸し		3つ分		2つ分	梨半分
	スパゲティ			ハンバーグステーキ	豚肉のしょうが焼き	牛乳瓶1本分	

@みんなで食べるとおいしいね!



家族や友達と一緒に食事をするを「共食」といいます。子どもがいる家庭では、食事マナーや栄養バランスなどを考えて食べる習慣、食文化を大切にして感謝の心をはぐくむ機会にもなります。共食が難しい場合には、子ども食堂などを利用することで、共食の機会を作る環境も増えています。

感染症予防対策として、会話の際にはマスクをつけたり、オンラインによる会食を開催したりするのもよいでしょう。



◆共食のメリット

<p>上手だね</p> <p>お箸で食べられるようになったよ!</p> <p>挨拶・食事のマナーを身につける</p>	<p>感謝の気持ちがはぐくまれる</p> <p>いただきます!</p>	<p>食文化や地域の伝統食を継承</p> <p>このお魚はなに?</p>	<p>人との絆をつくり心が豊かに</p> <p>昔から食べられていたんだよ</p>
--	-------------------------------------	--------------------------------------	---

@夏は特にご注意! 食中毒予防法



気温が高くなってくると、注意したいのが食中毒です。家族みんなの健康を守るために、毎日の食事作りのとき、ちょっとしたことで食中毒予防ができますのでご紹介します。

食品を買ったら早めに帰宅しましょう

長時間常温に放置せず、購入後は早めに帰宅しましょう。できれば保冷剤(氷)を入れましょう。



食事作りの下準備

ふきん、包丁などの器具は清潔にしましょう。冷凍食品の解凍は冷蔵庫でしましょう。野菜はよく洗いましょう。



しっかり加熱調理する!

均一に熱が入るよう、食材を十分に加熱しましょう。(めやすは、中心部分の温度が75度で1分以上)



食事のときも清潔に!

清潔な食器や器具を使いましょう。残った食事は、冷ましてから清潔な容器へ移し冷蔵庫で保存しましょう。



自然毒による食中毒にご注意を!

毒きのこ: 秋の山の味覚といえはきのこ。でも、きのこには、食べると嘔吐や腹痛、下痢などを引き起こす「毒きのこ」も多いので注意が必要です。死亡例もありますので、確実に食用と判断できないもの以外は食べないようにしましょう。

特に、食用として知られるきのこに似た毒きのこには注意が必要です。

例) クサウラボニタケ・・・ホンシメジ、ハタケシメジ等に似ている
ツキヨタケ・・・ヒラタケやシイタケ等に似ている



クサウラボニタケ

ツキヨタケ

イヌサフランやスイセンなど: 春に多く報告されているのがイヌサフランやスイセンによる食中毒です。

イヌサフランは行者ニンニク、スイセンはニラと似ていますので、注意が必要です。



農林水産省
食中毒から身を守るには



厚生労働省
自然毒のリスクプロファイル

◎みえの地産地消

三重県では、地域で生産された農林水産物やその加工品を購入したり、農林漁業体験など地域の農林水産業や自然とふれあうことを通じて、私たち自身の生活や自分たちが暮らしている地域を見つめ直そうという運動を「地産地消運動」としてすすめています。



みえ地物一番シンボルマーク

◆人と自然にやさしいみえの安心食材表示制度

県民の皆様が安心して県産の生産物を購入していただけるよう、化学農薬の節減やたい肥の活用など環境に配慮した方法で作られた野菜等について、第三者機関が生産方法等を確認し、認定要件を満たすことが確認されたものにマークを表示する制度です。



みえの安心食材認定マーク

3つのポイント

①人と自然にやさしい

農業の節減や、たい肥の有効活用など、環境にやさしい生産を行っています。

②生産者の顔が見える

ホームページから作った人やその作り方を確認できます。

③きちんとチェック

第三者機関の(公財)三重県農林水産支援センターが、現地調査を含め、作り方などを厳しくチェックしています。

知って
いましたか?

三重県は全国第3位の緑茶の産地です!

三重県のお茶生産は、栽培面積、生産量、生産額それぞれ、お茶おいし〜静岡県、鹿児島県に次いで全国第3位です。(令和4年1月現在)

茶葉が生育するには、年間平均気温15℃以上・年間降水量1,500mm以上が必要とされるため、気温の低い北日本などでは栽培が難しく、全国でも生産できる地域が限られています。この点、三重県は気温・降水量とも好条件で、北勢から南勢にかけてその土地の風土、地形、自然にあった茶栽培が盛んに行われています。

北 勢

水沢(四日市)、鈴鹿、亀山
鈴鹿山脈のすそ野に広がる茶園では、覆い茶や煎茶が盛んに生産されています。

南 勢

飯南・飯高(松阪)、大台・度会
昼夜の寒暖差が大きく、朝夕には川霧が立つ、櫛田川や宮川流域の茶園では煎茶、特に深蒸し煎茶が盛んに生産されています。

煎茶

三重県内全域で生産されている、日本でもっとも一般的な緑茶です。蒸気で蒸して、発酵を止めてから製茶する緑茶で、世界的に見ても特殊な製法で作られています。

深蒸し煎茶

南勢地域で盛んに生産されています。煎茶を製造するときに、長い時間をかけて蒸すお茶を特別に深蒸し煎茶といいます。



覆い茶 玉露・かぶせ茶・碾茶(てんちゃ)

覆い茶とは、収穫する前に覆いをかけ、直射日光を遮って栽培したお茶で、覆いをする期間によって玉露・碾茶、かぶせ茶に分けられます。覆いをすることによって、茶葉のアミノ酸の量が増加し、味わいがまろやかになるほか、緑色が濃くなり、独特の香りが立つのが特徴です。



お茶の歴史や文化を深める・手もみの技法を学ぶ

〈四日市市茶業振興センター〉
四日市水沢町西野 252-63
☎059-329-3367
suizawa@isecha.net
開館/9:30~16:00
休館/月曜日(月曜日が休日の場合翌日休館)、年末年始
◆入館無料・予約不要(団体10名以上の場合要予約)

〈松阪市飯南茶業伝承館〉
松阪市飯南町粥見 1125番地 1
☎0598-32-4713
開館/10:00~15:00
休館/土、日、祝日、年末年始(12月28日~1月3日)
◆入館無料
◆手もみ体験(要予約)



四季の魚

三重県は全国でもトップクラスの魚介類の宝庫! 南北に1000km以上に及ぶ海岸線は変化に富み、それぞれの地域の特性に応じた漁業が営まれており、バラエティに富んだ魚介類が水揚げされます。



(①: 主要産地 ②: 漁獲方法)

春



カツオ

- ①熊野灘沿岸
- ②一本釣り、曳縄釣、まき網



マダイ

- ①伊勢湾口～熊野灘沿岸
- ②養殖、一本釣り、刺網、定置網



ハマグリ

- ①伊勢湾内
- ②底曳網



はまぐりうどん



ブリ

- ①熊野灘沿岸
- ②定置網、養殖

夏



アワビ

- ①鳥羽市、志摩市
- ②海女漁



イサキ

- ①熊野灘沿岸
- ②定置網、一本釣り



イワガキ

- ①伊勢湾口～熊野灘沿岸
- ②養殖、海女漁



アラメ

- ①伊勢湾口～熊野灘沿岸
- ②海女漁、採藻漁

冬



イセエビ

- ①伊勢湾口～熊野灘沿岸
- ②刺網



マガキ

- ①鳥羽市、志摩市、南伊勢町、紀北町
- ②養殖



トラフグ

- ①伊勢湾口～熊野灘沿岸
- ②はえ縄、定置網



クロノリ

- ①伊勢湾沿岸
- ②養殖

秋



サバ(マサバ、ゴマサバ)

- ①伊勢湾口～熊野灘沿岸
- ②巻き網、定置網



サワラ

- ①三重県沿岸
- ②曳縄釣、定置網、一本釣り



ヤマトカマス

- ①熊野灘沿岸
- ②定置網



ニギス

- ①熊野灘沿岸
- ②沖合底曳網



〈伊勢まだい〉

全国4位の生産量を誇るマダイ養殖(令和元年度調査結果)。平成24年度からは県産の海藻・かんきつ・茶葉の粉末をブレンドしたエサを一定期間与えた養殖マダイを「伊勢まだい」としてブランド化。脂分が少なくさっぱりとした味わいが特徴で、県内外で販売されています。



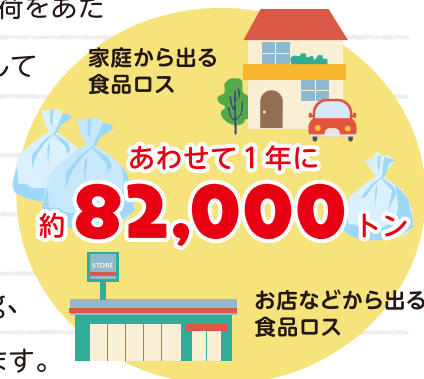
◎食べ物、捨てていませんか？



本来食べられるのに捨てられてしまう食品を「食品ロス」といいます。食べ物を捨てることはもったいないことですし、処分によって二酸化炭素が発生し環境に負荷をあたえます。食品ロス削減のために何ができるか考えてみませんか？少し意識して行動するだけで、その積み重ねが大きな削減につながります。

◆食品ロスってどのくらい？

県内では1年間に82,000トン（令和元年度）の食品ロスが発生したと推計されています。これは県民1人あたりの分量に換算すると、年間で約45kg、1日あたりでは約124g。毎日お茶碗一杯分のご飯を捨てていることになります。



◎今すぐできる食品ロス削減

毎日の生活で「少し意識して取り組む」だけで、食品ロス削減につながります。早速今日から始めましょう！

〈買い物をするとき〉	〈料理をするとき〉	〈外食をするとき〉
<ul style="list-style-type: none"> 事前に冷蔵庫の在庫を確認し、買すぎないように心がけましょう。 期間限定品や安売りの買すぎに注意しましょう。 買った食材は鮮度を保つよう適切に保存しましょう。 <p>足りないものは...</p>	<ul style="list-style-type: none"> 残っている食材から使い切りましょう。 おいしく食べられる量を作りましょう。 野菜の皮は過剰に除去しないようにしましょう。 「賞味期限」と「消費期限」の違いを意識して料理しましょう。 料理の食べきりを心がけましょう。 <p>ブロッコリーは茎もおいしいよね</p>	<ul style="list-style-type: none"> まずは食べきれそうな量を注文し、足りなければ追加注文しましょう。 苦手な食べものが入っていないか、どのくらいの量が注文時に前もって確認しましょう。 <p>ピーマン入ってるけど食べられる？</p>

◆食材を無駄にしない！ 野菜の切り方

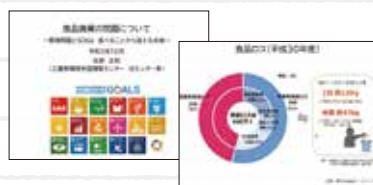
<p>なす</p> <p>ヘタの先を包丁で切り、残ったところを手で取る。</p>	<p>キャベツ</p> <p>芯を切り取り、捨てずに薄切りや、みじん切りにして使う。</p>	<p>たまねぎ</p> <p>上部を少し切り皮をむく。残った茶色い皮のみ包丁で切り取る。</p>
---	---	---

◎食品ロス削減啓発プロジェクト 「みんなえがおに！学んで削減、三重の食品ロス」

事業者、団体、行政などさまざまな立場の皆様の取組を、ホームページで紹介しています。

◆動画で学ぶ食品ロス

web 講演「食品廃棄の問題について～環境問題とSDGs 食べることから変える未来～」



プロジェクトのページ→



食育クイズ ～めざせ! みえの食育博士～

Q1 次の水産物うち、三重県が漁獲量で全国1位のものはどれでしょう?
(令和元年漁業・養殖業生産統計)

- ① サバ ② イセエビ ③ サザエ



こたえ...② 6年連続1位、全国シェアは25.8%です。イセエビは名前のとおり、伊勢志摩を代表する水産物で「三重県のさかな」でもあります。サバ、サザエはともに全国3位です。

Q2 ごはん・汁物・おかずの和食の配膳で、正しいのはどれでしょう?



こたえ...② いろいろな説がありますが、「左側に重要なものを置く」という日本古来の考え方から、主食であるごはんは左側に置くようになったと言われています。

Q3 食べ物を口に入れてから飲み込むまでに、何回噛むことが望ましいでしょう?

- ① 10回 ② 20回 ③ 30回



こたえ...③ よく噛むことは、あごの発達を促し、むし歯を予防するほか、満腹感をおぼえて食べ過ぎを防いだり、脳を活性化したりなどさまざまなメリットがあります。

Q4 朝ごはんは、脳のエネルギーである〇〇を補給するはたらきをしています。〇〇とは次のどれでしょう?

- ① ブドウ糖 ② たんぱく質 ③ ビタミンB1



こたえ...① 私たちの体は寝ている間にもエネルギーを消費しており、朝は脳の唯一のエネルギーであるブドウ糖が不足した状態になっています。朝ごはんを食べることで、脳にブドウ糖が補給され、脳が活性化されます。

Q5 三重県が生産量全国1位のなばな。栄養豊富で野菜の中でもトップクラスです。なかでも特に多く含まれているビタミンは何?

- ① ビタミンA ② ビタミンB ③ ビタミンC

風邪なんかにまけないぞ!



こたえ...③ レモン果汁100g(ml)で計算すると約3倍、ほうれん草の約3倍も含まれています。ビタミンCは、ストレスやかぜなどの病気に対する抵抗力を強める働きがあります。

Q6 野菜や果物は、その種類により食べる部分が異なります。では、「茎」の部分食べているものは次のどれでしょう?

- ① さつまいも ② じゃがいも ③ だいこん



こたえ...② さつまいもやだいこんは「根」を食べていますが、じゃがいもは地下の「茎」の部分を食べています。さつまいもやれんこんなども地下の「茎」です。

@毎月19日は食育の日! 毎年6月は食育月間!



「食育の日」である毎月19日は、早めに帰宅して、家族や友人と一緒に楽しい食事の時間を持ってみませんか。家族の生活時間が異なる中で、毎日難しいかもしれませんが、週に1回、月に1回でも、そろってごはんを食べる機会をつくっていきましょう。

また、毎年6月は食育月間。食育イベントに参加したり、食育の取組を実践してみたいかがでしょうか。



食育ってなあに？

私たちが心身ともに健やかで、生涯にわたり、いきいきと暮らすためには、何よりも「食」が大切です。

しかし、ライフスタイルの多様化や食の多様化が進み、子どもの朝ごはんの欠食や孤食、伝統的な食文化の衰退、食の生産現場と食卓の乖離、食の安全の確保など、食をめぐる様々な問題が生じています。

これらの解決に向け、私達1人ひとりが食べることの意味を理解し、自らの健康を自分で守り、豊かな食生活を営むことができる能力を育むことが「食育」です。

県では、第4次三重県食育推進計画を策定し、家庭から学校、職場も含めた地域の中で、**生涯を通じた切れ目のない取組**を推進しています。この計画では、今まで実施してきた取組に加えて、災害を意識した食の備えやエシカル消費の啓発、持続可能な生産・資源管理の普及、食品ロス削減などにも取り組むこととしています。



みえの食育 検索

第4次三重県食育推進計画×SDGs

豊かな「生活」を支える食育の推進

- 家庭での取組
- 学校、幼稚園および保育所等での取組
- 多様なつながりによる取組

2015年に国連で採択された、「2030年までに達成をめざす17の持続可能な開発目標(SDGs)」の達成に向けて、食育の推進が果たす役割に期待が寄せられています。

第4次三重県食育推進計画では、これまで行ってきた取組とその成果や、SDGsの考え方を踏まえ、「生活」「地域」「環境」の3つの観点から「みえの食育」に取り組むことにより、SDGsの達成に貢献していきます。

豊かな「地域」を支える食育の推進

- 農林水産業の理解を深める取組
- 市町食育推進計画の作成支援

豊かな「環境」を支える食育の推進

- 環境に配慮した食料生産と消費に向けた取組



食育ピクトグラム

食育ピクトグラムは、SDGsと食育の関連性をわかりやすく伝えるために、農林水産省が作成したマークです。食育ノートでは各項目にピクトグラムを表示しています。



1 みんなで楽しく食べよう 共食
家族や仲間と、会話を楽しみながら食べる食事は、心も体も元気にします。



2 朝ごはんを食べよう 朝食欠食の改善
朝食の摂取は、健康的な生活習慣につながります。



3 バランスよく食べよう 栄養バランスの良い食事
主食・主菜・副菜の組み合わせた食事では、バランスの良い食生活になります。



4 たりすぎないやせすぎない 生活習慣病の予防
適正体重の維持や減塩に努めて、生活習慣病を予防します。



5 よくかんで食べよう 歯や口腔の健康
よくかんで食べるにより歯の発達・維持、食べ物による窒息を防ぎます。



6 手を洗おう 食の安全
食品の安全性等についての基礎的な知識をもち、自ら判断し行動する力を養います。



7 災害に備えよう 災害への備え
いつ起こるかも知れない災害を意識し、非常時のための食料品を備蓄しておきましょう。



8 食べ残しをなくそう 環境への配慮(調和)
環境に配慮した農林水産物・食品を購入したり、食品ロスの削減を進めたいります。



9 産地を応援しよう 産地地消等の推進
地域でとれた農林水産物等を消費することは、地域経済の活性化、環境負荷の低減につながります。



10 食・農の体験しよう 農林漁業体験
農林漁業を体験して、食や農林水産業への理解を深めます。



11 和食文化を伝えよう 日本の食文化の継承
地域の郷土料理や伝統料理等の食文化を大切に、次の世代への継承を図ります。



12 食育を推進しよう 食育の推進
生涯にわたって心も身体も健康で、質の高い生活を送るために「食」について考え、食育の取組を応援します。