

第4次上板町食育推進計画



上板町

(令和8年度～令和12年度)

目 次

第1章 食育推進計画の策定にあたって	
a. 計画策定の趣旨	1
b. 計画の期間	1
c. 計画の位置づけ	2
第2章 食育をめぐる現状	
a. 現状と課題	3
b. 上板町食育アンケート	3
第3章 食育推進の基本方針と目標	
a. 基本方針	6
b. 各分野での取り組みと関係者の役割	6
c. 目標	
①朝ごはんを必ず食べよう	8
②家族そろって楽しく食事をしよう	9
③野菜をしっかり食べよう	10
④食の循環、環境を意識した食育の推進	11
⑤料理方法を身につける	12
⑥地元の農産物・特産品の理解を深める	13
【参考資料】	
「とくしま食事バランスガイド」とは	15
食育基本法	17

第1章 食育推進計画の策定にあたって

a. 計画策定の趣旨

「食」は私たちが生きていくために欠かせない生命の根源であり、子どもたちが健やかに成長するとともに、生涯にわたって健康で生き生きと暮らしていくためには、健全な食生活を営むことが大切です。

しかし、我が国の社会経済構造が大きく変化していく中で、ライフスタイルや価値観の多様化に伴い、食に対する意識の低下や食生活の乱れなどによる生活習慣病の増加など健康への悪影響や、食に対する感謝の気持ちの希薄化、地域に伝わる伝統的な食文化が失われつつあるなど、様々な問題が生じています。

このような問題を解決するため、国はもちろん、本町においても町民一人一人が食に関する正しい知識と的確な判断力を身につけ、上板町の伝統や文化に配慮した健全な食生活を実践することができる能力を身に付けるため、食育への積極的な取り組みが求められています。

そこで上板町では、食育の推進をより計画的に家庭・学校・地域が連携して取り組むため、平成23年に「第1次上板町食育推進計画」を策定し、以降5年おきに計画内容を見直し、食育に関する活動に取り組んできました。この度「第4次上板町食育推進計画」の策定にあたり、「第1次食育推進計画」から「第3次食育推進計画」の方針を引き続き推進し、より一層食育についての理解を深めていくため本計画を策定しました。

b. 計画の期間

この計画の期間は令和8年度を初年度とし、令和12年度までの5年間とします。また、社会情勢や国の動向による状況の変化などが生じた場合には、必要に応じて計画の見直しを行うこととします。

年度	令和7年	令和8年	令和9年	令和10年	令和11年	令和12年	令和13年
	2025	2026	2027	2028	2029	2030	2031
食育推進計画							

c. 計画の位置づけ

この計画は、食育基本法第18条第1項に基づく「市町村食育推進計画」として位置づけ
ます。

本町としての食育に関する基本的な事項について定めるものであり、関連計画との整合
性を保つものとします。



第2章 食育をめぐる現状

a. 現状と課題

私たち日本人の食生活は、米を中心とした「主食」、魚を中心とした「主菜」、野菜や大豆製品、きのこ、海藻などを使用した「副菜」に加え、適度に牛乳・乳製品や果物を組み合わせた、バランスの良い食事が行われてきました。しかし現代では、食の多様化及び外部化に伴い、食に対する関心の希薄化が深刻であるのが現状です。

食を取り巻く課題及び問題点は多岐にわたっています。栄養バランスの偏り、野菜摂取不足、朝食欠食、肥満を始めとする生活習慣病の増加、食の安全、食文化の継承、食物アレルギーの増加、コショク（個食、孤食、固食など）、食糧自給率の低下、環境問題など、改善すべき点が多くあり、今後も継続的に食育を推進する必要があります。

また、デジタル技術が進展する中で、SNS の活用やインターネット上でのイベント開催及び動画配信、オンラインでの非接触型の食育の展開などを推進する必要があります。

b. 上板町食育アンケート

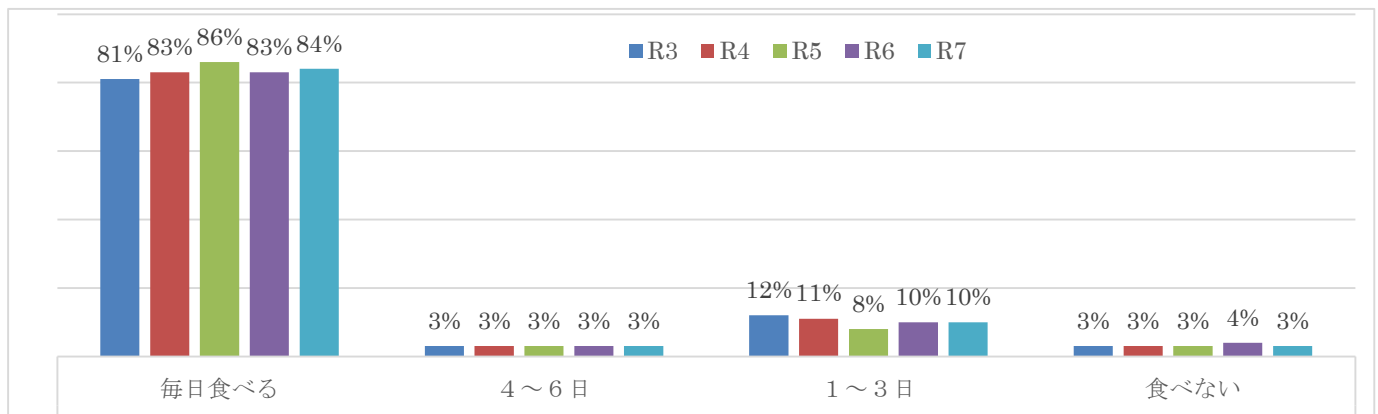
上板町学校給食センターでは、町内の小中学生を対象にアンケートを実施しました。この結果をもとに、次章では「第4次上板町食育推進計画」の基本方針と目標を設定します。

※上板町食育アンケート

アンケート実施時期：令和3年～令和7年

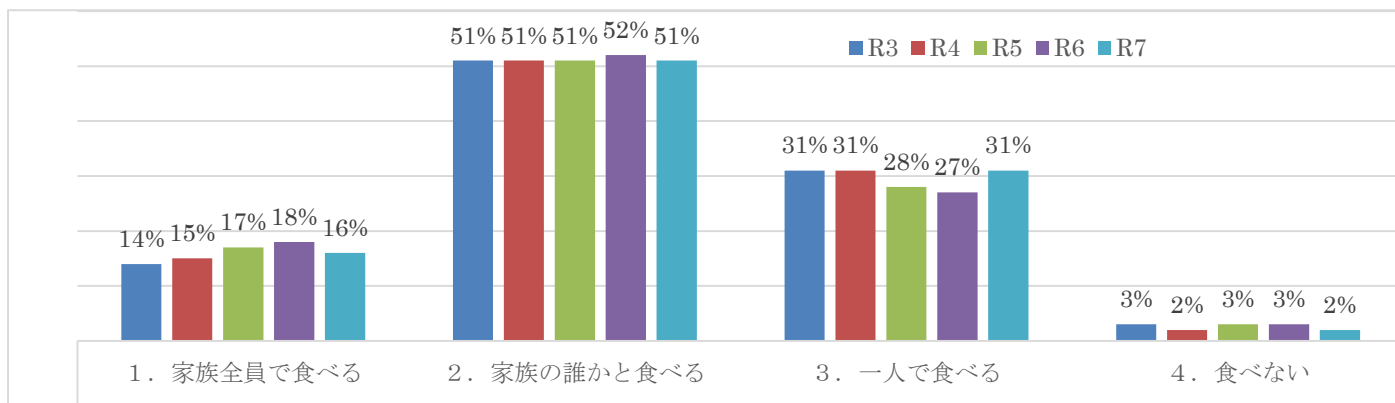
実施対象：町内小中学生

問1：朝食は食べていますか？



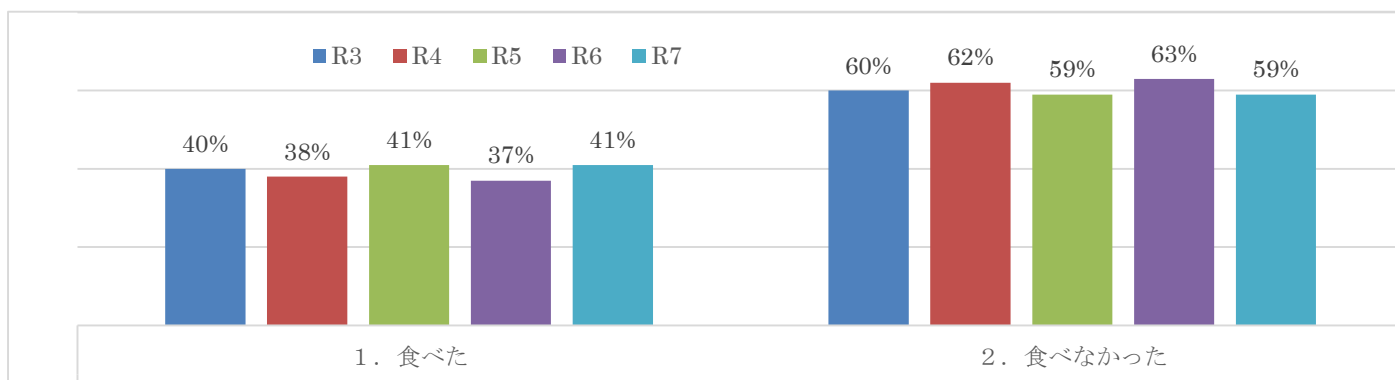
約16%の子どもが毎日朝食をとっておらず、日中の集中力や体力の低下、生活リズムの乱れが心配です。

問2：朝食は誰と食べますか？

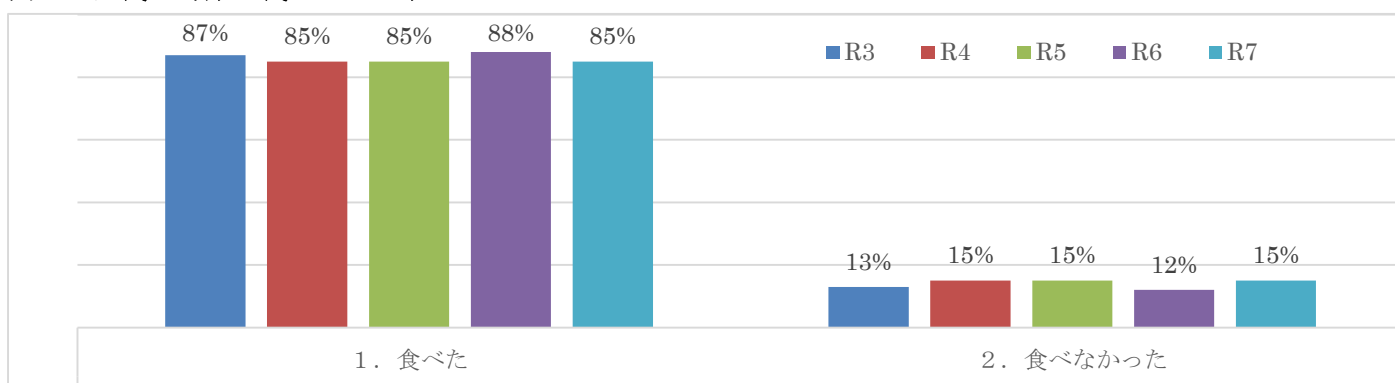


「共食」にはコミュニケーションの促進、食事マナーの習得、健康的な食習慣の形成など他にも多岐にわたるメリットがあるため、家族そろってご飯を食べる時間が増えてほしいですね。

問3：朝食で野菜を食べていますか？

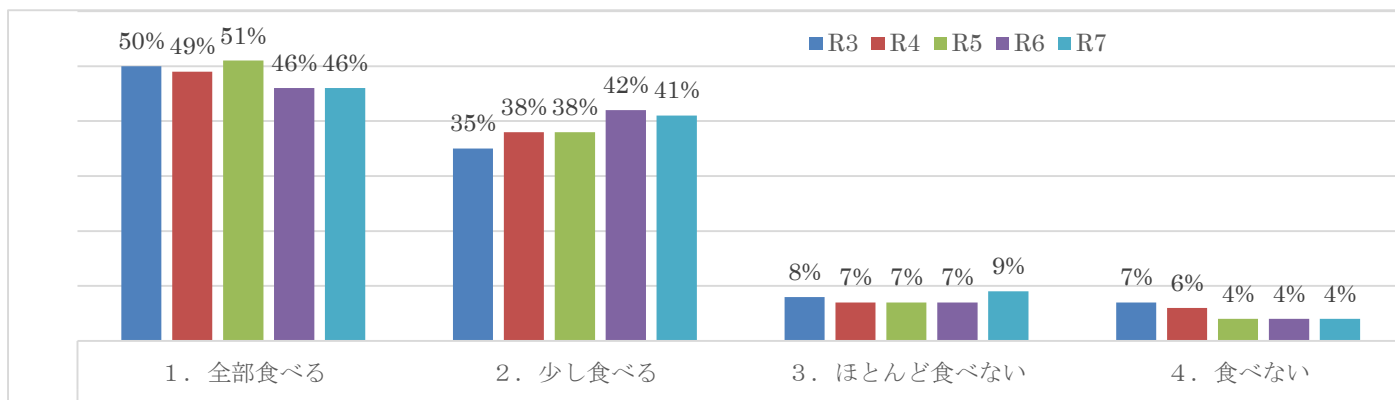


問4：夕食で野菜を食べていますか？



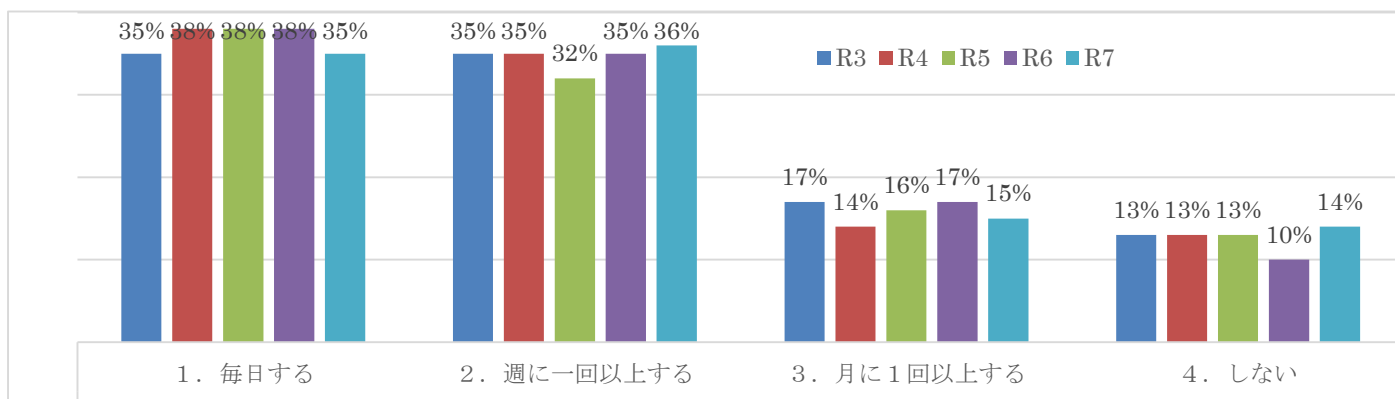
糖質の多い炭水化物を摂る前に野菜を食べることで、食後の血糖値上昇を緩やかにすることができます。特に空腹時間が長かった朝に野菜を摂ることで、1日の食事の中で最も血糖値が上昇しやすい状況を緩やかにすることができます。

問5：給食で嫌いな食べ物がでたときはどうしますか？



好き嫌いなく食べることで、栄養バランスの向上による健康の維持につながります。また食べ残しをなくすることで食品ロスの削減にもつながるため、全部食べる人が増えてほしいですね。

問6：食事作りや食事を整える手伝いをしていますか？（食事の準備、調理、後片付けなど）



「毎日する」と答えた割合が30%を超えています。引き続き家族の方とコミュニケーションを取りながら楽しい時間を過ごしてください。

「しない」と答えた人の割合が10%を超えています。学校や部活などで忙しい毎日ですが、休みの日だけでも家族で台所に立つ時間を設けてみてください。

第3章 食育推進の基本方針と目標

a. 基本方針

『“食”に関心をもち規則正しい食生活を目指す』

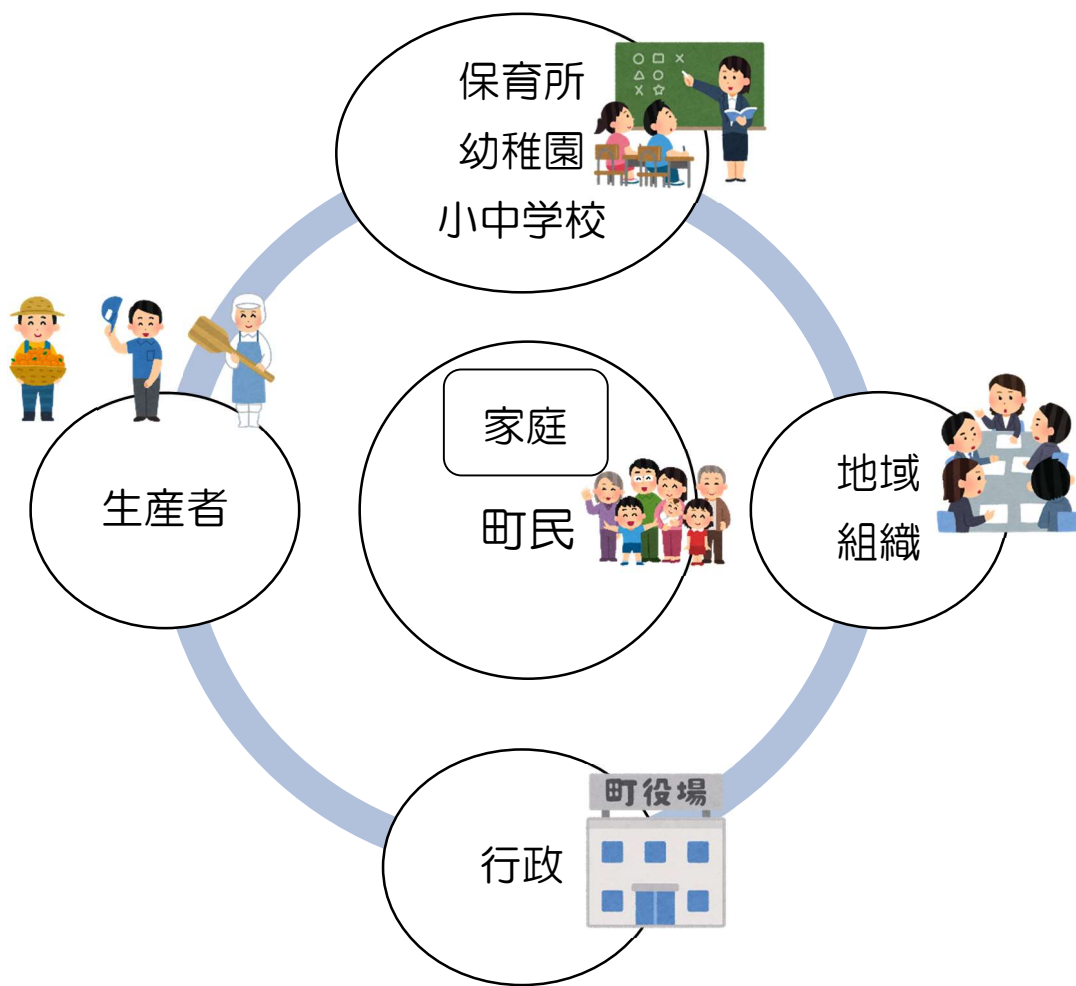
子どもから大人までが食に関心をもち、食の多様化に上手に対応することで、健全な食生活を心がけます。また、食事のマナーや地域の食文化を学ぶことで、家族や生産者とのつながりを大切に、町全体で食育を推進します。

b. 各分野での取り組みと関係者の役割

食育は、栄養や健康、食べものの生産・流通・安全性に関すること、食事のマナーや食文化、学校教育との関わりなど対象とする範囲が広く、これまでもそれぞれの分野で個人や団体が取り組んできています。今後は、家庭はもとより学校、地域、生産者など様々な分野で、食を大切にする意識をお互いに連携・補完しながら、食育に対する取り組みを推進・展開していく必要があります。

【各学校の取り組み】

さくら保育所	季節に応じた野菜（スナップエンドウ・ミニトマト・スイカ・さつまいも・大根など）の栽培、収穫、調理体験、試食。地域社会福祉法人と連携（しいたけ収穫体験の実施）、地元農家と連携した地産地消の推進。行事食、郷土料理食の実施。
神宅幼稚園	野菜（さつまいも・ミニトマト・きゅうり・なす・ピーマン・ゴーヤ・イチゴなど）の栽培、収穫、試食。
東光幼稚園	野菜（さつまいも・ミニトマト・きゅうり・なす・ピーマン・ゴーヤ・イチゴ）の栽培、収穫、試食。
松島幼稚園	野菜（きゅうり・ピーマン・ミニトマト・さつまいも・ゴーヤ）の栽培、収穫、試食。
高志幼稚園	野菜（ミニトマト・きゅうり・なす・ピーマン・かぼちゃ）の栽培、収穫、調理。
神宅小学校	野菜の栽培、収穫、調理実習。健康教育参観日。
東光小学校	野菜（ミニトマト・ピーマン・なす・さつまいも）の栽培、収穫、調理実習。
松島小学校	野菜（さつまいも、きゅうり、ピーマン、ミニトマト、オクラ、なす、たまねぎ、大根など）の栽培、収穫、試食。
高志小学校	野菜（キャベツ・ゴーヤ・きゅうり・ミニトマト・ピーマン・なす・枝豆・ピーナッツ・かぼちゃ・さつまいも）の栽培、収穫、調理実習。
上板中学校	栄養バランスと食の安全についての学習。



c. 目標

前項の第4次食育推進計画の基本方針を基に、6つの目標を設定します。

- ①朝ごはんを必ず食べよう
- ②家族そろって楽しく食事をしよう
- ③野菜をしっかり食べよう
- ④食の循環、環境を意識した食育の推進
- ⑤料理方法を身につける
- ⑥地元の農産物・特産品の理解を深める

① 朝ごはんを必ず食べよう

朝ごはんは1日を元気に過ごすためのエネルギー源であり、体内時計を整える上で非常に大切です。バランスが整った朝ごはんをしっかりと食べて、元気に1日を過ごしましょう。

・家庭での取り組み

朝はどうしてもバタバタしてしまうため、前日に作り置きや下ごしらえをしておくことで時間や手間をかけない工夫をしてみましょう。インターネットにヒントがあるので調べてみてもいいかもしれません。

・地域や行政の取り組み

上板町食生活改善推進協議会が、中学生を対象に朝ごはんの大切さについて講義及び調理実習を行いました。今後も定期的を開催し、子ども大人関係なく学べる機会を設けます。

朝ごはんが大事なワケ!!



「ボーッ」とする脳にスイッチを入れる!?

私たちの脳は“ブドウ糖”をエネルギー源として使っています。朝起きたときに頭が「ボーッ」としてしまったり、寝ている間にブドウ糖が使われて足りなくなってしまうためです。朝ごはんを食べないと、午前中、からだは動いても頭はボンヤリ、ということになりがちです。脳のエネルギー源のブドウ糖を朝ごはんですっかり補給し、脳とからだをしっかりと目覚めさせましょう。

体内時計をリセットし、生活リズムを整える!?

私たちの睡眠・体温・血圧・免疫機能の調整、ホルモン分泌などは、体内時計のリズムに合わせて行われています。体内時計は放っておくと少しずつズレが生じてしまい、免疫機能やホルモンバランスが崩れることで、肥満や高血糖、高血圧などを始めとする生活習慣病のリスクが高まってしまいます。このズレを調整するために、毎朝決まった時間に起床して朝日を浴び、朝ごはんを食べることで体内時計のズレはリセットされ、生活リズムを整えることにつながります。



② 家族そろって楽しく食事をしよう

家族がそろって食事をするを「共食」といい、現代では世帯構造の変化により共食の機会が少なくなっています。できるだけ一緒に食べるよう工夫しましょう。

・家庭での取り組み

毎日は難しいかもしれませんが、週末だけでも家族全員での食事を意識しましょう。特に子どもが一人で食事をするのがないよう、大人が配慮してコミュニケーションをとりながら食事をするを意識しましょう。

・地域や行政の取り組み

自治会、ボランティアなど各団体に料理教室や食事会などを通して、子どもたちが調理の楽しさや食事のおいしさを感じて、食に興味をもつ機会をつくれます。

「共食」のメリット!!

「共食」で心が満たされる!?

私たちの体には人と人とのふれあいにより「オキシトシン」、(別名幸せホルモン)が分泌されます。共食をすることにより、楽しい・おいしい・ワクワクと感ずること、ストレスや不安感を減少させたり、安らぎを与えてくれたりすることで心が満たされます。



マナー・社会性が身に付く!?

食事をする際の「いただきます」「ごちそうさま」などあいさつによって食べ物や調理してくれた人に感謝を伝えること、お箸の使い方や姿勢、食べ方など、子どもは親の様子を見ながら少しずつ身につけています。食事のマナーが悪いと一緒に食べる人、料理を作った人は気分がいいものではありません。子どもは良くも悪くも大人の姿を見て身につけていきます。この際にぜひ食事習慣やマナーを振り返ってみてください。

健康的な食生活につながる!?

一緒に食べる人が同じものを食べたり飲んだりすることで、自分の好きなものばかりではなく、栄養バランスの良い食事をするができます。栄養バランスのいい食事をするすることで、病気や死亡のリスクが低下することが報告されています。

③ 野菜をしっかり食べよう

成人が1日に目標とすべき野菜の摂取量は350g以上です。令和6年の県民健康栄養調査によると、徳島県民の野菜平均摂取量は288gと目標に届いていません。毎日の食事で意識的に野菜を取り入れ、健康的な食習慣を身につけましょう。

・家庭での取り組み

1回の食事に1皿以上の野菜を取り入れることを意識してみましょ。緑黄色野菜とその他の野菜をバランスよく食べることを意識しましょう。

・地域や行政の取り組み

上板町食生活改善推進協議会は、町集団がん検診時や、町文化祭、とくしま野菜週間の際に、野菜摂取量アップのための普及啓発活動を行っています。

野菜は足りていますか？



野菜の摂取による効果は！？

野菜に多く含まれるビタミン、ミネラル、食物繊維は生活習慣病の予防、免疫力向上、健康的な肌や目の維持を促します。ただし、野菜を食べるときのドレッシングの摂りすぎには気をつけましょ。

ベジファーストを意識してみませんか！？

食事の際、糖質の多いごはんや麺類から食べると血糖値が急上昇し、インスリンが分泌されて血糖を脂肪に変えてしまいます。

これを改善できるのがベジファーストです。ベジファーストとは、食事の最初に食物繊維が豊富な野菜や海藻類を食べることで、食後の血糖値の上昇を抑えることができる食事方法です。さらに、満腹感も得やすくなるため、食事量をいつもより減らすことができ、食べすぎ防止につながります。

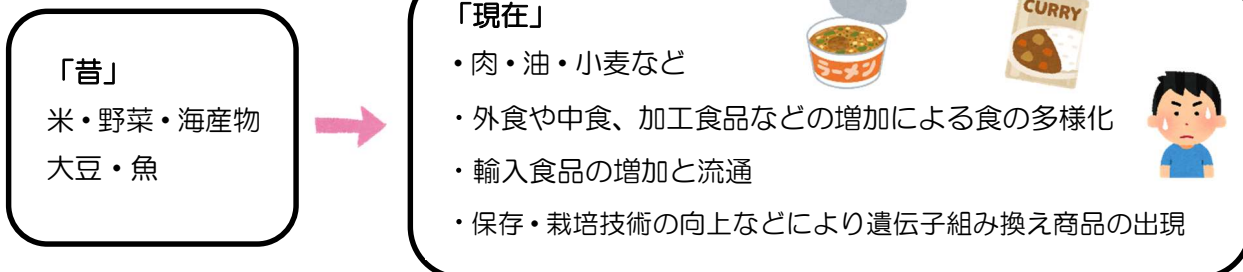
1日に必要な野菜の量は！？

厚生労働省では野菜の摂取の目安として、1日350g以上とされています。ただ、350gを摂取することは難しく、意識して食事をするのができません。大人の両手に山盛りにすると120gほどになるため、1食につき両手山盛りを目安にしてみましょ。



④食の循環、環境を意識した食育の推進

《食を取り巻く環境の変化》



近年、外食産業の発展や加工食品・惣菜などを利用した中食が増加し、食に関する選択肢が多様になるとともに、コンビニエンスストアの普及によりいつでも簡単に摂食することができるようになりました。日々の食事を見直し、食事の内容や量、間食など変えられそうなことを見つけましょう。

・家庭での取り組み

栄養バランスのとれた食事ができるよう、正しい知識と選択力を養いましょう。また、家庭や外食における食べ残しや、食べられるのに捨てられる「食品ロス」の削減を心がけましょう。

・地域や行政での取り組み

料理教室などを開催し、栄養バランスについての知識普及や保健指導を充実させることで家庭全体の意識改善に努めます。また、「食品ロス」の削減に向けて、フードバンク徳島と連携し、ご家庭で余っている食品を提供していただき、食べ物の支援を必要とする方に届けるフードドライブ活動に取り組んでいます。

また、上板町学校給食センターでは、給食に使用した野菜の切れ端などを、可燃ごみとして排出せずに町内の畜産農家に供給することで「食品ロス」の削減に取り組んでいます。

環境と調和のとれた持続可能な食育の推進!!

食生活が自然の恩恵の上に成り立つことを意識し、食の循環が環境へ与える影響に配慮して、SDGsの目標12「つくる責任・つかう責任」への取り組みが求められています。このため、有機農業に対する理解増進、食品ロスの削減など、環境と調和のとれた食料生産とその消費に配慮した食育を推進します。

また、食料の生産から消費等に至るまでの食の循環は、多くの人々の様々な活動に支えられており、そのことへの感謝や理解を深めることが大切です。一方でライフスタイルなどの変化により、日頃の食事を通して、田んぼや畑や生産者を思い浮かべる機会が減っています。このため、農林漁業体験の推進など、食の循環を担う多様な主体のつながりを広げ深める食育を推進します。

⑤料理方法を身につける

食材を選び調理法を自分でコントロールできるため、加工食品の摂取を減らし栄養バランスの取れた食事ができます。また、自分の手で料理をすることで、食材や作ってくれた人への感謝の気持ちを深めることができます。積極的に台所に立つことを心がけましょう。

・家庭での取り組み

子どもができそうな料理であれば積極的にやらせてあげましょう。自分が作った料理は、自慢したくなり、残すわけにはいかないためたくさん食べることにつながり、好き嫌いが減るかもしれません。

・地域や行政での取り組み

上板町食生活改善推進協議会では、男性のための料理教室を開催したり、減塩レシピを作成し県のYouTubeなどに公開したりしています。ぜひ参考にしてみてください。

料理で育つ生きる力!!

料理＝食育!?

子どもにとって料理は、「見る」「触る」「作る」「食べる」「感じる」という五感を使った学びの場となります。他にも、成果が目に見えることで自己肯定感を育み、料理の際に出てくる「50g」や「150℃で10分焼く」といった数量や時間、途中で「10分を5分」に調整するなどのプロセスは、数的感覚や論理的思考を育む場にもなります。不慣れな子どもと一緒にすることは、大人からしてみると手間のかかることではありますが、子どもの成長を促進するため、ぜひ一緒に料理をしてみてください。



1日の食塩の摂取量と過剰摂取による危険!

日本では成人の3人に1人、高齢者の3人に2人は高血圧と診断されています。その原因の1つに食塩の摂りすぎがあります。食塩を摂りすぎると体内のナトリウムと水分の量を調整するために血液量が増え、高血圧になる恐れがあります。高血圧状態が続くと血管は常に張りつめた状態におかれ、次第に厚く硬くなってしまいます。これが動脈硬化です。動脈硬化は脳梗塞、心筋梗塞などの原因になります。

そこで、厚生労働省では1日の塩分摂取目標量を男性7.5g未満、女性6.5g未満としています。料理を作る際は素材そのもののおいしさを生かすこと、調味料は量って使うことを意識してみましょう。

⑥地元の農産物・特産品の理解を深める

上板町は、徳島県北部に広がる徳島平野の中心部に位置し、平坦部は、水稻を主軸に露地野菜、施設園芸、酪農、北部は、果樹を主軸に水稻と合わせた複合経営により、多様な農業生産が展開されています。町内で生産される安心・安全な食材を積極的に食べましょう。

・家庭での取り組み

上板町で生産された安全・新鮮な農産物を積極的に食べましょう。まずは、上板町でどんな農産物が作られているか確認してみましょう。

・地域や行政での取り組み

上板町学校給食センターでは、地元でとれた野菜やお米などを多く活用しています。上板町HPやインスタグラムにも掲載している学校給食献立表などを確認して、どんな農産物が使用されているか確認してみてください。

「地産地消」を知っていますか？

地産地消とは、地域で生産された農林水産物を、その生産された地域内において消費する取り組みです。

上板町は地産地消を推進しており、学校給食にも地元の食材を多く活用しています。「生産者」としては、直売所などで販売することで流通コストや仲介業者への手数料の削減につながったり、消費者との交流が増えることでニーズが把握しやすくなり、生産調整に活かしたりすることができます。「消費者」としては、新鮮で安全な食材が手に入り、食文化への理解が深まります。こうして「生産者」と「消費者」とが結びつくことで、地域の活性化につながっていきます。



上板町で作られる主な農産物



◆ブロッコリー◆

ブロッコリーなどのアブラナ科野菜に含まれるスルフォラファンは、強い抗酸化作用と解毒作用があります。糖尿病予防や肝機能の改善が知られていることから、日常的に食べるようにしましょう。



◆にんじん◆

にんじんにはビタミンA(β-カロテン)やカリウムなどの豊富な栄養を含んでいます。緑黄色野菜であるにんじんは特にβ-カロテンを多く含まれています。β-カロテンは皮に多く含まれているため、できるだけ皮をむかずに食べることが好ましいです。また、β-カロテンは油で調理することで体内での吸収率が高まるため、炒め物か揚げ物で食べるのがオススメです。



◆かき◆

上板町は県内有数の柿の産地で、さまざまな品種が育てられています。柿にはβ-カロテンをはじめβ-クリプトキサンチン、リコピンなどのカロテノイド、ビタミンCを多く含みます。ちなみに、ビタミンCは柿1個で一日の必要量をほぼまかなえるくらい含んでいます。疲労回復、かぜの予防、ガン予防、老化防止に効果があります。また干し柿にすることで長期間保存することも可能です。



◆えだまめ◆

えだまめにはたんぱく質、ビタミンB1、カリウム、食物繊維、鉄分などを豊富に含んでいます。枝豆に含まれる水溶性のビタミンCは、水にさらし過ぎたり茹で過ぎたりすると、どんどん流れ出てしまいます。そのため、茹でるよりも蒸し焼きにすることで栄養素が損なわれにくくなります。また炊き込みご飯にすることで、えだまめから溶け出した栄養素をお米が吸ってくれ、えだまめ自体も甘みが増して美味しくいただくことができます。



◆もも◆

ももはビタミンC、ビタミンE、ナイアシン、カリウム、水溶性食物繊維であるペクチンなどが多く含まれております。ペクチンは、腸の働きを改善してくれる効果があります。

また血行を良くする効果があり、高血圧を予防し、コレステロール値を下げる栄養素もバランスよく含まれているので健康にも良い果物です。そのまま食べても十分美味しくいただけますが、ケーキやタルトなどデザートとして活躍する食材です。



【参考資料】

「とくしま食事バランスガイド」とは

「とくしま食事バランスガイド」とは、健康づくりや生活習慣病の予防において、食生活に関する正しい知識の普及・啓発を目的としたもので「何を」「どれだけ」食べたらよいかという食事の基本を身につけてもらうために、おおよその量をコマで表現したものです。適度な運動と、栄養バランスのとれた食事では生活習慣病の予防に努めましょう。

とくしま 食事バランスガイド

ふるさとの恵みを一品そえて、心と体にいい食事

女性版
(1800カロリー)

運動 水・お茶

1 ごはん軽く1杯 2 なるど金時ごはん 2 スパゲティーナポリタン

1 根菜みそ汁 1 れんごんのきんぴら 1 鴨門わかめのサラダ 1 小松菜の煮浸し 1 そば米汁

1 冷奴 2 阿波尾鶏の唐揚げ2/3 1 卵のココト

1 牛乳コップ 1/2杯 1 いちご6個 1 ヨーグルト 1 梨半分

回転…運動 コマは回転することで安定するよ!

軸…水分 食事には欠かせないもの。

ヒモ…菓子・嗜好飲料 バランスを考えて適度に摂取しよう!

1日分	料理例
4.5 主食 (ごはん、パン、麺) 2(SV) ごはん(中盛り)だったら3杯程度	1 トースト 2 湯だめうどん
5.6 副菜 (野菜、きのこ、しいも、海藻料理) 2(SV) 野菜料理5皿程度	1 鴨門わかめスープ 1 ならえ(ならえ)
3.4 主菜 (肉・魚・卵) 2(SV) 肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度	1 ちりめん 3 ハンバーグ
2 牛乳・乳製品 2(SV) 牛乳だったら1本程度	2 牛乳1杯 1 チーズ
2 果物 2(SV) みかんだったら2個程度	1 みかん 1 ぶどう半房

とくしま食事バランスガイドとは?

「とくしま 食事バランスガイド」とは、県産食材を使った料理や、古くから伝わる郷土料理などをたくさん使って、1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいかをわかりやすくコマの形で表したものです。適度な運動と、バランスのとれた食事では生活習慣病を予防しましょう。

※「とくしま食事バランスガイド」は、厚生労働省と農林水産省が決定した「食事バランスガイド」に基づき策定したものです。
※コマの中の数字は、「食事の提供量」の単位「1つ(SV)」です。

徳島県版食事バランスガイド策定検討会

男性版
(2200カロリー)

運動 水・お茶

2 ごはん軽く2杯 2 鴨門わかめうどん 2 ひじきごはん

1 根菜みそ汁 1 れんごんのきんぴら 1 小松菜の煮浸し 1 なるど金時の天ぷら 1 鴨門わかめのごま酢あえ

1 目玉焼き 1 冷奴 2 阿波尾鶏の唐揚げ2/3 1 ちりめん

1 牛乳コップ 1/2杯 1 いちご6個 1 ヨーグルト 1 梨半分

1日分	料理例
5.7 主食 (ごはん、パン、麺) 2(SV) ごはん(中盛り)だったら4杯程度	2 ごはん軽く2杯 2 鴨門わかめうどん 2 ひじきごはん
5.6 副菜 (野菜、きのこ、しいも、海藻料理) 2(SV) 野菜料理5皿程度	1 根菜みそ汁 1 れんごんのきんぴら 1 小松菜の煮浸し 1 なるど金時の天ぷら 1 鴨門わかめのごま酢あえ
3.5 主菜 (肉・魚・卵・大豆料理) 2(SV) 肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度	1 目玉焼き 1 冷奴 2 阿波尾鶏の唐揚げ2/3 1 ちりめん
2 牛乳・乳製品 2(SV) 牛乳だったら1本程度	1 牛乳コップ 1/2杯 1 いちご6個
2 果物 2(SV) みかんだったら2個程度	1 ヨーグルト 1 梨半分

食事バランスガイドの5つのグループって？



1日に食べたものを、主食・副菜・主菜・牛乳・乳製品・果物の5つのグループに分けたものです。

主食(ごはん、パン、麺)

体を動かすエネルギーの源となる炭水化物などの供給源。ごはん、パン、麺・パスタなどを主材料とする料理です。



- 例
- 1つ=市販のおにぎり1個、食パン1枚
 - 1.5つ=ご飯中盛り1杯
 - 2つ=うどん、ラーメン、日本そばの普通盛り
- *もち、ピーマン、お好み焼き、焼きそば、即席麺、マカロニ、シリアルなども

*1つ(SV)は、主材料に含まれる炭水化物として、おおよそ40g。

副菜(野菜、きのこ、いも、海藻料理)

体の調子を整えるビタミン、ミネラル、食物繊維などの供給源。野菜、いも、豆類(大豆を除く)、きのこ、海藻などを主な材料にする料理です。



- 例
- 1つ=生野菜サラダ1皿、野菜のお浸し小鉢
 - 2つ=野菜の煮物、野菜炒め
- *しいたけ、わかめ、さつまいも、こんにゃくなども

*1つ(SV)は、主材料の重量がおおよそ70g。

主菜(肉、魚、卵、大豆料理)

体を作るたんぱく質などの供給源。肉、魚、卵、大豆、大豆製品などを主な材料とする料理です。



- 例
- 1つ=卵1個、豆腐1/4丁、納豆1パック
- 魚料理1人前は2つ、肉料理1人前は3つと数える。
*ちくわ、かまぼこなどの魚介加工品、ハムなどの肉加工品、貝、エビなども

*1つ(SV)は、主材料に含まれるたんぱく質として、おおよそ6g。

牛乳・乳製品

骨を丈夫にするカルシウムなどの供給源である牛乳、ヨーグルト、チーズ、粉乳など。



- 例
- 1つ=ヨーグルト1個
 - 2つ=牛乳200ml/パック1本

*1つ(SV)は、主材料に含まれるカルシウムとして、おおよそ100mg。

果物

細胞を元気にするビタミンC、カリウムなどの供給源である柿、りんご、みかん、なし、ぶどう、すいか、いちごなど。



- 例
- 1つ=みかん1個、りんご半分、いちご6個

*1つ(SV)は、主材料の重さがおおよそ100g。

栄養成分表示も活用しよう!

栄養成分表示は、健康や栄養を考えて食品を選ぶときの目安となります。

栄養成分表示 100g当たり	
エネルギー	245kcal
たんぱく質	8.6g
脂質	3.5g
炭水化物	44.7g
食塩相当量	1.0g

チェックしてみよう!

体重が気になる方は「エネルギー」を

塩分を控えめに。と言われて
いる方は「食塩相当量」を

食育基本法

(平成十七年六月十七日法律第六十三号)

最終改正：平成二七年九月一日法律第六六号

前文

第一章 総則（第一条—第十五条）

第二章 食育推進基本計画等（第十六条—第十八条）

第三章 基本的施策（第十九条—第二十五条）

第四章 食育推進会議等（第二十六条—第三十三条）

附則

二十一世紀における我が国の発展のためには、子どもたちが健全な心と身体を培い、未来や国際社会に向かって羽ばたくことができるようにするとともに、すべての国民が心身の健康を確保し、生涯にわたって生き生きと暮らすことができるようにすることが大切である。

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」が重要である。今、改めて、食育を、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と位置付けるとともに、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食育を推進することが求められている。もとより、食育はあらゆる世代の国民に必要なものであるが、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である。

一方、社会経済情勢がめまぐるしく変化し、日々忙しい生活を送る中で、人々は、毎日の「食」の大切さを忘れがちである。国民の食生活においては、栄養の偏り、不規則な食事、肥満や生活習慣病の増加、過度の痩身志向などの問題に加え、新たな「食」の安全上の問題や、「食」の海外への依存の問題が生じており、「食」に関する情報が社会に氾濫する中で、人々は、食生活の改善の面からも、「食」の安全の確保の面からも、自ら「食」のあり方を学ぶことが求められている。また、豊かな緑と水に恵まれた自然の下で先人からはぐくまれてきた、地域の多様性と豊かな味覚や文化の香りあふれる日本の「食」が失われる危機にある。

こうした「食」をめぐる環境の変化の中で、国民の「食」に関する考え方を育て、健全な食生活を実現することが求められるとともに、都市と農山漁村の共生・対流を進め、「食」に関する消費者と生産者との信頼関係を構築して、地域社会の活性化、豊かな食文化の継承及び発展、環境と調和のとれた食料の生産及び消費の推進並びに食料自給率の向上に寄与することが期待されている。

国民一人一人が「食」について改めて意識を高め、自然の恩恵や「食」に関わる人々の様々な活動への感謝の念や理解を深めつつ、「食」に関して信頼できる情報に基づく適切な判断を行う

能力を身に付けることによって、心身の健康を増進する健全な食生活を実践するために、今こそ、家庭、学校、保育所、地域等を中心に、国民運動として、食育の推進に取り組んでいくことが、我々に課せられている課題である。さらに、食育の推進に関する我が国の取組が、海外との交流等を通じて食育に関して国際的に貢献することにつながることも期待される。

ここに、食育について、基本理念を明らかにしてその方向性を示し、国、地方公共団体及び国民の食育の推進に関する取組を総合的かつ計画的に推進するため、この法律を制定する。

第一章 総則

(目的)

第一条 この法律は、近年における国民の食生活をめぐる環境の変化に伴い、国民が生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性をはぐくむための食育を推進することが緊要な課題となっていることにかんがみ、食育に関し、基本理念を定め、及び国、地方公共団体等の責務を明らかにするとともに、食育に関する施策の基本となる事項を定めることにより、食育に関する施策を総合的かつ計画的に推進し、もって現在及び将来にわたる健康で文化的な国民の生活と豊かで活力ある社会の実現に寄与することを目的とする。

(国民の心身の健康の増進と豊かな人間形成)

第二条 食育は、食に関する適切な判断力を養い、生涯にわたって健全な食生活を実現することにより、国民の心身の健康の増進と豊かな人間形成に資することを旨として、行われなければならない。

(食に関する感謝の念と理解)

第三条 食育の推進に当たっては、国民の食生活が、自然の恩恵の上に成り立っており、また、食に関わる人々の様々な活動に支えられていることについて、感謝の念や理解が深まるよう配慮されなければならない。

(食育推進運動の展開)

第四条 食育を推進するための活動は、国民、民間団体等の自発的意思を尊重し、地域の特性に配慮し、地域住民その他の社会を構成する多様な主体の参加と協力を得るものとするとともに、その連携を図りつつ、あまねく全国において展開されなければならない。

(子どもの食育における保護者、教育関係者等の役割)

第五条 食育は、父母その他の保護者にあつては、家庭が食育において重要な役割を有していることを認識するとともに、子どもの教育、保育等を行う者にあつては、教育、保育等における食育の重要性を十分自覚し、積極的に子どもの食育の推進に関する活動に取り組むこととなるよう、行われなければならない。

（食に関する体験活動と食育推進活動の実践）

第六条 食育は、広く国民が家庭、学校、保育所、地域その他のあらゆる機会とあらゆる場所を利用して、食料の生産から消費等に至るまでの食に関する様々な体験活動を行うとともに、自ら食育の推進のための活動を実践することにより、食に関する理解を深めることを旨として、行われなければならない。

（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）

第七条 食育は、我が国の伝統のある優れた食文化、地域の特性を生かした食生活、環境と調和のとれた食料の生産とその消費等に配慮し、我が国の食料の需要及び供給の状況についての国民の理解を深めるとともに、食料の生産者と消費者との交流等を図ることにより、農山漁村の活性化と我が国の食料自給率の向上に資するよう、推進されなければならない。

（食品の安全性の確保等における食育の役割）

第八条 食育は、食品の安全性が確保され安心して消費できることが健全な食生活の基礎であることにかんがみ、食品の安全性をはじめとする食に関する幅広い情報の提供及びこれについての意見交換が、食に関する知識と理解を深め、国民の適切な食生活の実践に資することを旨として、国際的な連携を図りつつ積極的に行われなければならない。

（国の責務）

第九条 国は、第二条から前条までに定める食育に関する基本理念（以下「基本理念」という。）にのっとり、食育の推進に関する施策を総合的かつ計画的に策定し、及び実施する責務を有する。

（地方公共団体の責務）

第十条 地方公共団体は、基本理念にのっとり、食育の推進に関し、国との連携を図りつつ、その地方公共団体の区域の特性を生かした自主的な施策を策定し、及び実施する責務を有する。

（教育関係者等及び農林漁業者等の責務）

第十一条 教育並びに保育、介護その他の社会福祉、医療及び保健（以下「教育等」という。）に関する職務に従事する者並びに教育等に関する関係機関及び関係団体（以下「教育関係者等」という。）は、食に関する関心及び理解の増進に果たすべき重要な役割にかんがみ、基本理念にのっとり、あらゆる機会とあらゆる場所を利用して、積極的に食育を推進するよう努めるとともに、他の者の行う食育の推進に関する活動に協力するよう努めるものとする。

2 農林漁業者及び農林漁業に関する団体（以下「農林漁業者等」という。）は、農林漁業に関する体験活動等が食に関する国民の関心及び理解を増進する上で重要な意義を有することにかんがみ、基本理念にのっとり、農林漁業に関する多様な体験の機会を積極的に提供し、自然の恩恵と食に関わる人々の活動の重要性について、国民の理解が深まるよう努めるとともに、教育関係者等と相互に連携して食育の推進に関する活動を行うよう努めるものとする。

(食品関連事業者等の責務)

第十二条 食品の製造、加工、流通、販売又は食事の提供を行う事業者及びその組織する団体(以下「食品関連事業者等」という。)は、基本理念にのっとり、その事業活動に関し、自主的かつ積極的に食育の推進に自ら努めるとともに、国又は地方公共団体が実施する食育の推進に関する施策その他の食育の推進に関する活動に協力するよう努めるものとする。

(国民の責務)

第十三条 国民は、家庭、学校、保育所、地域その他の社会のあらゆる分野において、基本理念にのっとり、生涯にわたり健全な食生活の実現に自ら努めるとともに、食育の推進に寄与するよう努めるものとする。

(法制上の措置等)

第十四条 政府は、食育の推進に関する施策を実施するため必要な法制上又は財政上の措置その他の措置を講じなければならない。

(年次報告)

第十五条 政府は、毎年、国会に、政府が食育の推進に関して講じた施策に関する報告書を提出しなければならない。

第二章 食育推進基本計画等

(食育推進基本計画)

第十六条 食育推進会議は、食育の推進に関する施策の総合的かつ計画的な推進を図るため、食育推進基本計画を作成するものとする。

2 食育推進基本計画は、次に掲げる事項について定めるものとする。

- 一 食育の推進に関する施策についての基本的な方針
- 二 食育の推進の目標に関する事項
- 三 国民等の行う自発的な食育推進活動等の総合的な促進に関する事項
- 四 前三号に掲げるもののほか、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

3 食育推進会議は、第一項の規定により食育推進基本計画を作成したときは、速やかにこれを農林水産大臣に報告し、及び関係行政機関の長に通知するとともに、その要旨を公表しなければならない。

4 前項の規定は、食育推進基本計画の変更について準用する。

(都道府県食育推進計画)

第十七条 都道府県は、食育推進基本計画を基本として、当該都道府県の区域内における食育の推進に関する施策についての計画（以下「都道府県食育推進計画」という。）を作成するよう努めなければならない。

2 都道府県（都道府県食育推進会議が置かれている都道府県にあっては、都道府県食育推進会議）は、都道府県食育推進計画を作成し、又は変更したときは、速やかに、その要旨を公表しなければならない。

（市町村食育推進計画）

第十八条 市町村は、食育推進基本計画（都道府県食育推進計画が作成されているときは、食育推進基本計画及び都道府県食育推進計画）を基本として、当該市町村の区域内における食育の推進に関する施策についての計画（以下「市町村食育推進計画」という。）を作成するよう努めなければならない。

2 市町村（市町村食育推進会議が置かれている市町村にあっては、市町村食育推進会議）は、市町村食育推進計画を作成し、又は変更したときは、速やかに、その要旨を公表しなければならない。

第三章 基本的施策

（家庭における食育の推進）

第十九条 国及び地方公共団体は、父母その他の保護者及び子どもの食に対する関心及び理解を深め、健全な食習慣の確立に資するよう、親子で参加する料理教室その他の食事についての望ましい習慣を学びながら食を楽しむ機会の提供、健康美に関する知識の啓発その他の適切な栄養管理に関する知識の普及及び情報の提供、妊産婦に対する栄養指導又は乳幼児をはじめとする子どもを対象とする発達段階に応じた栄養指導その他の家庭における食育の推進を支援するために必要な施策を講ずるものとする。

（学校、保育所等における食育の推進）

第二十条 国及び地方公共団体は、学校、保育所等において魅力ある食育の推進に関する活動を効果的に促進することにより子どもの健全な食生活の実現及び健全な心身の成長が図られるよう、学校、保育所等における食育の推進のための指針の作成に関する支援、食育の指導にふさわしい教職員の設置及び指導的立場にある者の食育の推進において果たすべき役割についての意識の啓発その他の食育に関する指導体制の整備、学校、保育所等又は地域の特色を生かした学校給食等の実施、教育の一環として行われる農場等における実習、食品の調理、食品廃棄物の再生利用等様々な体験活動を通じた子どもの食に関する理解の促進、過度の痩身又は肥満の心身の健康に及ぼす影響等についての知識の啓発その他必要な施策を講ずるものとする。

（地域における食生活の改善のための取組の推進）

第二十一条 国及び地方公共団体は、地域において、栄養、食習慣、食料の消費等に関する食生活の改善を推進し、生活習慣病を予防して健康を増進するため、健全な食生活に関する指針の策

定及び普及啓発、地域における食育の推進に関する専門的知識を有する者の養成及び資質の向上並びにその活用、保健所、市町村保健センター、医療機関等における食育に関する普及及び啓発活動の推進、医学教育等における食育に関する指導の充実、食品関連事業者等が行う食育の推進のための活動への支援等必要な施策を講ずるものとする。

（食育推進運動の展開）

第二十二條 国及び地方公共団体は、国民、教育関係者等、農林漁業者等、食品関連事業者等その他の事業者若しくはその組織する団体又は消費生活の安定及び向上等のための活動を行う民間の団体が自発的に行う食育の推進に関する活動が、地域の特性を生かしつつ、相互に緊密な連携協力を図りながらあまねく全国において展開されるようにするとともに、関係者相互間の情報及び意見の交換が促進されるよう、食育の推進に関する普及啓発を図るための行事の実施、重点的かつ効果的に食育の推進に関する活動を推進するための期間の指定その他必要な施策を講ずるものとする。

2 国及び地方公共団体は、食育の推進に当たっては、食生活の改善のための活動その他の食育の推進に関する活動に携わるボランティアが果たしている役割の重要性にかんがみ、これらのボランティアとの連携協力を図りながら、その活動の充実が図られるよう必要な施策を講ずるものとする。

（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）

第二十三條 国及び地方公共団体は、生産者と消費者との間の交流の促進等により、生産者と消費者との信頼関係を構築し、食品の安全性の確保、食料資源の有効な利用の促進及び国民の食に対する理解と関心の増進を図るとともに、環境と調和のとれた農林漁業の活性化に資するため、農林水産物の生産、食品の製造、流通等における体験活動の促進、農林水産物の生産された地域内の学校給食等における利用その他のその地域内における消費の促進、創意工夫を生かした食品廃棄物の発生の抑制及び再生利用等必要な施策を講ずるものとする。

（食文化の継承のための活動への支援等）

第二十四條 国及び地方公共団体は、伝統的な行事や作法と結びついた食文化、地域の特色ある食文化等我が国の伝統のある優れた食文化の継承を推進するため、これらに関する啓発及び知識の普及その他の必要な施策を講ずるものとする。

（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）

第二十五條 国及び地方公共団体は、すべての世代の国民の適切な食生活の選択に資するよう、国民の食生活に関し、食品の安全性、栄養、食習慣、食料の生産、流通及び消費並びに食品廃棄物の発生及びその再生利用の状況等について調査及び研究を行うとともに、必要な各種の情報の収集、整理及び提供、データベースの整備その他食に関する正確な情報を迅速に提供するために必要な施策を講ずるものとする。

2 国及び地方公共団体は、食育の推進に資するため、海外における食品の安全性、栄養、食習慣等の食生活に関する情報の収集、食育に関する研究者等の国際的交流、食育の推進に関する活

動についての情報交換その他国際交流の推進のために必要な施策を講ずるものとする。

第四章 食育推進会議等

(食育推進会議の設置及び所掌事務)

第二十六条 農林水産省に、食育推進会議を置く。

2 食育推進会議は、次に掲げる事務をつかさどる。

- 一 食育推進基本計画を作成し、及びその実施を推進すること。
- 二 前号に掲げるもののほか、食育の推進に関する重要事項について審議し、及び食育の推進に関する施策の実施を推進すること。

(組織)

第二十七条 食育推進会議は、会長及び委員二十五人以内をもって組織する。

(会長)

第二十八条 会長は、農林水産大臣をもって充てる。

2 会長は、会務を総理する。

3 会長に事故があるときは、あらかじめその指名する委員がその職務を代理する。

(委員)

第二十九条 委員は、次に掲げる者をもって充てる。

- 一 農林水産大臣以外の国務大臣のうちから、農林水産大臣の申出により、内閣総理大臣が指定する者
 - 二 食育に関して十分な知識と経験を有する者のうちから、農林水産大臣が任命する者
- 2 前項第二号の委員は、非常勤とする。

(委員の任期)

第三十条 前条第一項第二号の委員の任期は、二年とする。ただし、補欠の委員の任期は、前任者の残任期間とする。

2 前条第一項第二号の委員は、再任されることができる。

(政令への委任)

第三十一条 この章に定めるもののほか、食育推進会議の組織及び運営に関し必要な事項は、政令で定める。

(都道府県食育推進会議)

第三十二条 都道府県は、その都道府県の区域における食育の推進に関して、都道府県食育推進計画の作成及びその実施の推進のため、条例で定めるところにより、都道府県食育推進会議を置

くことができる。

2 都道府県食育推進会議の組織及び運営に関し必要な事項は、都道府県の条例で定める。

(市町村食育推進会議)

第三十三条 市町村は、その市町村の区域における食育の推進に関して、市町村食育推進計画の作成及びその実施の推進のため、条例で定めるところにより、市町村食育推進会議を置くことができる。

2 市町村食育推進会議の組織及び運営に関し必要な事項は、市町村の条例で定める。

附 則 抄

(施行期日)

第一条 この法律は、公布の日から起算して一月を超えない範囲内において政令で定める日から施行する。

附 則 (平成二十一年六月五日法律第四九号) 抄

(施行期日)

第一条 この法律は、消費者庁及び消費者委員会設置法(平成二十一年法律第四十八号)の施行の日から施行する。

附 則 (平成二七年九月一一日法律第六六号) 抄

(施行期日)

第一条 この法律は、平成二十八年四月一日から施行する。ただし、次の各号に掲げる規定は、当該各号に定める日から施行する。

一 附則第七条の規定 公布の日

(食育基本法の一部改正に伴う経過措置)

第四条 この法律の施行の際現に第二十五条の規定による改正前の食育基本法第二十六条第一項の規定により置かれている食育推進会議は、第二十五条の規定による改正後の食育基本法第二十六条第一項の規定により置かれる食育推進会議となり、同一性をもって存続するものとする。

(政令への委任)

第七条 附則第二条から前条までに定めるもののほか、この法律の施行に関し必要な経過措置は、政令で定める。