

簡単に調理が出来る

とやまの家庭料理メニュー



「とやまの家庭料理」選定の趣旨

歴史、風土や地域の特産品を活かした伝統的な料理は、郷土料理やおふくろの味として伝承されてきました。しかし、近年、食の多様化や簡便化が進む中、家庭における郷土料理やおふくろの味の伝承が希薄になってきています。

「故郷・家庭」の「食・味」は記憶に残り、ふるさとの誇り・心のよりどころにもなります。「とやまの家庭料理」は、若い世代ははじめ多くの方々に、そのいわれを知っていただき、実際に調理してもらうことで、富山の食文化が伝承されるよう選定、紹介するものです。

「とやまの家庭料理」選定のポイント

- ① 富山の食文化が感じられる料理であること
- ② 各季節に富山で得られる食材を使った料理であること
- ③ 食材の入手しやすさ、調理方法、調理時間等を考慮し、若い世代でも調理できると考えられる料理であること

「とやまの家庭料理」一覧

通年料理	とろろ昆布おにぎり よごし	すり身揚げ たら汁
春料理	たけのご飯 たけのこの味噌煮	ホタルイカの酢味噌和え 山菜の昆布メ
夏料理	みょうが寿司 シロエビのかき揚げ	ツ바이ソ茄子 酢ずき
秋・冬料理	おこわ イカと里芋の煮物	ぶり大根
デザート	べっこう（ゆべし）	

富山型食生活について

富山米と新鮮な魚介、野菜を摂る栄養バランスの良い食生活を「富山型食生活」とよんでいます。

○富山型食生活のポイント

富山型食生活の大きな狙いは「栄養バランスの改善」です。その達成にあたって、「旬の地場産食材の活用」を図ることで地域の農林水産業を活性化していくとともに、「優れた食文化の継承・創造」を通じて、県民の皆さまに地域への愛着を深めていただくことを願っています。

さらに、「家族そろった食事」を通じて、食に対する感謝の念や豊かな人間性を育むことにつながっていくことを期待しています。

コンセプト1 栄養バランスの改善

望ましいPFC（たんぱく質、脂質、炭水化物）バランス
カルシウム・鉄等の十分な摂取
十分な食物繊維の摂取（野菜料理など）
抗酸化性食品の摂取（野菜・果実・魚など）

コンセプト2 旬の地場産食材の活用

富山ならではの高品質で新鮮な食材の活用

コンセプト3 優れた食文化の継承・創造

伝統的な食文化などに秘められた工夫を活かす

コンセプト4 家族そろった食事

ゆっくり時間をかけて！（適量）
よく噛んで！
挨拶と楽しい会話！

みんなで実践！ 富山型食生活

- と 富山米と
- や 野菜、魚を中心に
- ま まんべんなく食べよう 富山型食生活

いっぱい
あるよ!

とやまの旬の食材

富山県は、3000m級の立山連峰から、天然のいけすと呼ばれる水深1000mを超える富山湾まで、その高低差4000mにおよぶ全国的にも珍しい地形です。海・野・山にまたがるその多様な地形から、数々の特産物が生み出されています。

全国トップクラスの米どころ

富山県では、豊かな水と水田を活かして、稲作を中心とした農業が営まれています。県を代表する「コシヒカリ」の品質・食味は、全国でもトップクラスの評価を得ています。また、最近では、富山のオリジナル品種として「てんたかく」も市場に普及し、高い評価を得ています。



新鮮で逸品ぞろいの野菜・果実

野菜・果実は、地域的に点在する形で数多くの種類が生産され、白ねぎ、日本なしなどは、県外にも流通・販売されています。「富山トマト」は糖度が高く実がしっかりしており、「呉羽なし」の主要品種「幸水」は果汁が豊富で甘みが強く、高い人気を得ています。



富山といえば“きときと”のお魚

富山湾は「天然のいけす」と呼ばれる好漁場です。ブリ、ホタルイカ、シロエビを始め多種多様な魚介類が水揚げされ、定置網を活かして高鮮度であることも特徴です。特に、ホタルイカやシロエビは全国的にも大変珍しく、富山県にはこれらを用いた郷土料理もたくさんあります。



“春・夏”は多種多様な新鮮食材

富山県では、春から夏にかけて、ほうれん草や小松菜などの葉菜類、きゅうり、トマト、スイカなどの果菜類、日本なしをはじめとした果実など数多くの地場産品が生産・流通します。

また、魚介類では、春先のホタルイカの水揚げに始まり、これに続いてシロエビやアジ、サバ、スルメイカなど様々な魚種が漁獲されます。

旬の食材が豊かな“秋・冬”

富山県では、農産物の多くが秋に収穫時期をむかえます。白ねぎをはじめ、大根、かぶ、さといも、はくさい等の野菜のほか、日本なしの収穫が夏から続き、りんご、かき、いちじく、ぶどう、ももなど果実も豊富です。

魚介類では、秋にはベニズワイガニが旬をむかえ、冬の雷鳴とともに富山湾の王者ブリがやってきます。また、ヒラメ、アンコウ、マダラ、ゲンゲなど様々な魚種が漁獲されます。

こうしたことから、富山県では、国の食育月間である6月に加え、旬の地場産食材が豊富な11月を「食育月間」としており、この時期は特に「富山型食生活」が楽しめます。

	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	
ホタルイカ			■										
シロエビ				■									
フクラギ	■								■				
ブリ	■										■		
アジ	■												
スルメイカ	■												
サケ											■		
きゅうり				■									
こまつな	■				■								
だいこん				■						■			
かぶ	■			■						■			
キャベツ				■						■			
トマト				■									
さといも	■								■				
なし								■					
りんご	■							■		■		■	
かき									■				

■ 魚介類がとれる時期

■ 野菜がとれる時期

■ 果実がとれる時期

通年料理



とろろ昆布おにぎり

北海道でとれた“ラウスコンブ”を大工さんのカンナのような機械で削ったのが、“とろろ昆布”です。昆布を加工する過程で、色が黒から白に変わります。

とろろ昆布は、おにぎりだけでなく、酢の物、おすましにも利用します。



材料（3個分）

米……………1カップ
とろろ昆布……………適量
塩……………適量
お好みの具
梅、焼き塩鮭
おかか
昆布のつくだ煮

つくり方

- ① 茶碗にご飯を入れる。
- ② 手の平をかるくぬらし、塩をすり広げてからご飯をのせ、中心に好みの具をのせてにぎる。
- ③ とろろこんぶをまぶす。

すり身揚げ

富山湾では四季を通じていろいろな種類の魚が豊富にとれます。すり身揚げも、沿岸地域をはじめ、県内各地の家庭でよく作られる一品です。



材料（4人分）

イワシ……………200g
長いも……………60g
卵……………1個
玉ねぎ……………100g
人参……………40g
ごぼう……………40g
大葉……………10枚
しょうが……………1かけ
みそ……………大さじ1
片栗粉……………大さじ1/2
揚げ油……………適量

つくり方

- ① イワシは、頭・骨・皮をとり、まな板の上で軽くたたいた後、しょうが汁を加えて、すり鉢でする。
- ② ①の中に長いもをすりおろし、溶き卵、みそを入れよくすり、混ぜ合わせる。
- ③ 玉ねぎ、人参は粗いみじん切りに、ごぼうは1cmの長さのせん切りにする。大葉は縦半分にしてせん切りにする。
- ④ ②と③を混ぜ、片栗粉を加える。
- ⑤ ④を一口程度の大きさにスプーンにすくい、油で揚げる。

※時間が無いときは、イワシから作らずに、市販のすり身を代用できます。ただし、市販のものの中には、塩分が強いものもあるので注意しましょう。

たら汁



たら汁は、漁師が船の上でとれたてのたらをぶつ切りにして食べたもので、漁から戻った漁師が家族とともに浜で食べる習わしがあります。昭和30年頃に湯治客へ出したところ、口コミで評判が広まり、富山の名物料理の一つとなりました。

材料（4人分）

スケトウダラ…中 1本
（骨つき 600g）
ごぼう……………60g
みそ……………大さじ 3
酒……………大さじ 2
だし昆布 ……10cm 角
水……………カップ 4
ねぎ……………1本

つくり方

- ① たらは内臓を出し、よく洗ってぶつ切りにする。きもは取っておく。ごぼうはささがきにして水につける。
- ② 分量の水に出し昆布を入れ、10-20分おいた後、火にかけ、煮立つ直前に昆布を取り出す。
- ③ たらとささがきごぼうを入れ、煮立ってきたらアクを取りながら、中火で 5-6 分煮る。
（※風味が良くなるので、ごぼうは必ず入れましょう。）
- ④ みそと酒を加え、きもをくずしながら加えて味を整える。
（きもは、好き嫌いがあるので、固まりのまま入れてもよいでしょう。）
- ⑤ 盛り付けて、ねぎの小口切りを散らす。

よごし

みそで野菜を“汚す”ということが名前の由来と言われています。以前は各家庭でよく作られていましたが、現在は、食卓から消えつつあります。素材本来の味が楽しめ、ヘルシーで、食材をムダにしない、昔からの食文化です。

材料（4人分）

【なすのよごし】
なす……………5 個
味噌……………大さじ 2
赤とうがらし……………少々
刻みごま……………適宜
みりん……………少々
砂糖……………少々
【大根葉よごし】
大根の葉……………100g
味噌……………大さじ 1
ごま油……………少々
刻みごま……………適宜
みりん……………少々
砂糖……………大さじ 1



つくり方

【なすのよごし】

- ① なすを茹で、柔らかくなったら取り出して細かく刻む。
- ② ①をボールに入れ、みそ、砂糖、刻みごま、みりんを味をつける。
- ③ 赤とうがらしを細かく刻み、②を混ぜる。

【大根葉のよごし】

- ① 大根の葉をゆで、ゆであがったら水にとり、更にアク抜きをする。
- ② ①をしっかり絞り、細かく刻む。
- ③ 鍋にごま油を入れ、②をいれ、みそ、砂糖、刻みごま、みりんを味をつける。

春料理



たけのご飯

4月末～5月初旬がいちばんお美味しく食べられます。

旬の時に具材を多めに作りおきし、冷凍しておく、いつでも食べられます。



材料（4人分）

米	3合
ゆでたけのこ	120g
うす揚げ	1枚
昆布のだし汁	500ml
酒	大さじ3
塩	小さじ1/3
醤油	大さじ1

つくり方

- ① 米は炊く30分前にとぐ。
- ② たけのこは短冊切り、うす揚げは縦半分になり、5mm位の細切りにする。
- ③ ②をひたひたの出し汁と砂糖、酒、塩で煮て、味付けする。
- ④ 米と材料を混ぜてご飯を炊く。ご飯が炊き上がったら醤油をかおり付けに入れる。

※アク抜きをする時は、タンサンを入れた熱湯の中に皮ごと入れ、ゆでます。

ホタルイカの酢味噌和え

ホタルイカの代表的メニューです。塩ゆでしたホタルイカを利用して、簡単にできます。

丸ごと茹でたホタルイカを、酢のきいたからし味噌をかけることで、サッパリといただけます。



材料（4人分）

ホタルイカ	20匹
わけぎ	1束
生わかめ	40g
(酢味噌)	
味噌	大さじ1.5
砂糖	大さじ1
酢	大さじ2
練りからし	小さじ1

つくり方

- ① ホタルイカは熱湯に塩を入れサッとゆで、ざるに上げて冷まし、目を除く。
- ② わけぎはサッと熱湯に通し水にとり、水きりしたあと、3～4cm長さに切る。
- ③ ホタルイカとわけぎを酢味噌で和える。

※忙しいときは、酢味噌を、市販品で代用することもできます。

たけのこの味噌煮

掘りたてなら、下ゆでの必要が無いほど、アクが少なく柔らかいことで知られるたけのこ。穂先は刺身や和え物に、根元は煮物やてんぷらにと、多彩な表情で食卓に並びます。

みそ煮を食べると春の訪れを実感するという、旬ならではの味わいです。



材料（4人分）

たけのこ……………320g
昆布……………20cm角1枚
みそ……………大さじ4
だし汁（かつお節）
4カップ
(A)
米ぬか……………適宜
赤唐辛子……………2本

つくり方

- ① たけのこは皮付きのまま穂先を斜めに切り落とし、皮に縦の切込みを入れる。
- ② 大鍋に①とたっぷりの水、(A)を入れて柔らかくなるまでゆで、ゆで汁につけたまま自然に冷ます。
- ③ たけのこの皮をむき、2cmほどの輪切りにする。
- ④ 鍋に③と出し汁、みそ、昆布を入れ、約1時間煮含める。
※ととろに煮とけた昆布も一緒にいただきます。
※市販の（茹でてある）パックのたけのこでも代用できます。

山菜の昆布め

富山県民の昆布の消費量は日本一とも言われ、1世帯当たりの消費量は全国平均の2倍以上です。お刺身の昆布めなどの郷土料理も数多く食卓に上ります。山菜の昆布めは、すすたけ、よし菜等の春の素材を活かし、昆布の風味も加わって上品な味わいです。



つくり方

- ① すすたけはゆで、よし菜はサツと熱湯に通し、わらびはアク抜きをし、水でよく洗う。
 - ② 山菜を昆布の幅に揃える。
 - ③ バットに昆布を広げ、酒でふき、山菜をきれいに並べ昆布をのせる。ラップで全体を包み、重石を一晩おく。
- 【わらびのアク抜きの仕方】**
鍋にワラビを入れ熱湯をひたひたになるまでかけ、タンサンをふりかけて一晩おく。ふたをしなないこと。

材料（4人分）

すすたけ……………8本
よし菜……………80g
わらび……………80g
昆布……………10cm×4枚

夏料理



みょうが寿司

みょうが寿司は、祭事などでもてなし料理として昔から各家庭で作られています。

みょうがの甘酸っぱく、さっぱりした味が食欲を刺激し、ご飯もしっかり食べられます。



材料（4人分）

ご飯	4杯
みょうが	8個
枝豆	60g
(A) 甘酢	
酢	大さじ 3
砂糖	小さじ 1
塩	小さじ 1/3

つくり方

- ① みょうがは良く洗い、沸騰したお湯でさっとゆがき、(A)の甘酢に5分以上漬けておく。その後、縦の千切りにする。
- ② 枝豆は塩ゆでし、さやから出しておく。
- ③ ご飯が炊き上がったら、甘酢ですし飯にする。
- ④ ③にみょうがと枝豆を加え、笹の葉の上に盛り付ける。

※忙しいときは、甘酢を、市販品で代用することもできます。

ツ바이ソ茄子

ツバイソは、ブリの子どもの頃の名前で、全長 20cm 前後のもの。

表面に包丁目を入れると縮みが少なくなり、見栄えが良くなります。また、熱湯にくぐらせることで、臭みが消えます。仕上がりは、一旦冷ましてから暖めると、より美味しくできあがります。



つくり方

- ① ツバイソの皮目に包丁目を入れて、表面が白くなるまでに熱湯にくぐらせる。
- ② 茄子は一口大に切って皮目に包丁目を入れて、水にさらしてアクを抜き 160 度の油で色づくまで揚げる。
- ③ 鍋にダシ、濃口醤油、みりんを合わせ、生姜を加えて、ツバイソと揚げた茄子を入れて弱火で 10 分間煮る。
- ④ ツバイソに火が通ったら、火をとめ、冷まして味を含ませる。

材料（4人分）

ツバイソ	1枚
茄子	中 2本
生姜	適量
ダシ	600cc
濃口醤油	100cc
みりん	100cc

シロエビ入りかき揚げ

「富山湾の宝石」と称されるシロエビは体長7-8cmくらいで、4月から11月にかけて漁獲されます。

昔は、輸送や保存が難しかったため、新鮮なうちに、かき揚げ等に料理されました。



材料（4人分）

シロエビ	80g
玉ねぎ	100g
にんじん	25g
いんげん	25g
揚げ油	適宜
小麦粉	50g
卵	1/2 個
塩、抹茶塩	少々
酒	少々

作り方

- ① シロエビは水で洗い、水気を切る。
- ② 玉ねぎはうす切り、いんげんはななめうす切り、人参はせん切りにしておく。
- ③ ボウルに小麦粉、塩少々、酒少々、卵 1/2 個、水 100ml を入れて②を入れざっくりと混ぜる。 ※酒を入れても美味しいです。
- ④ 天ぷら鍋に油を入れ 170 ~ 180℃ になったら③をお玉にのせて、その上に小麦粉をまぶしたシロエビを飾るようにのせ揚げる。

コラム

シロエビについて

シロエビは富山湾の「あいがめ」と呼ばれる水深 100 ~ 300 m 前後の水域に群泳しており、漁業が成立するほど大量に獲れるのは、世界でも富山湾だけです。漁期は 4 月 ~ 11 月です。1996 年に、ブリ、ホタルイカとともに「富山県のさかな」に指定されています。

ここで紹介したかき揚げの他にも、刺身、すり身などでも美味しく食べられます。

刺身は、カラから身はずし、お刺身にして食べたり、あるいは、昆布ダマにして食べたりします。



秋冬料理



おこわ

ほくほくの栗の食感がうれしい、秋の味覚満載のおこわです。

おこわとは、もち米をせいろで蒸した飯のことを言いますが、ここでは、手軽に作れるよう、炊飯器を使用するレシピを紹介します。



材料（4人分）

もち米	1合
白米	1合
栗甘藷煮	1瓶
にんじん	1/4本
しめじ	1/4パック
しいたけ	2枚
まいたけ	1/4パック
塩	少々
（合わせだし）	
だし汁	400cc
酒	大さじ2
みりん	大さじ1/2
しょうゆ	大さじ1/2
塩	少々

つくり方

- ① もち米と白米をといで、1時間以上水につけた後、ザルにあげる。
- ② にんじんを薄く切り、しめじは石づきを取り、まいたけは手でほくし、しいたけはうす切りにする。
- ③ 鍋に合わせだしの材料をいれ、強火にかけ、沸騰したらにんじん、しめじ、しいたけ、まいたけを入れる。中火で5分煮たら、火からおろし冷ます。
- ④ ③をざるを使って、だしと具に分ける。
- ⑤ ④のだしと米を炊飯器に入れて混ぜる。更に、塩、栗、④の具を入れ炊く。炊き上がったら、蒸らす。

ぶり大根

ぶり大根は富山県を代表する郷土料理です。富山湾で秋から冬にかけて捕れるブリは、全身に脂がのり、全国的にも高く評価されています。ブリと大根の組合せは味が良く、あら（頭、骨、えら）を使うことで、ブリの美味しさを丸ごと味わえます。



つくり方

- ① 大根は1～1.5cmの輪切りにし、やわらかくなるまで茹でておく。
 - ② ぶりは熱湯の中にサッと通す。すぐに水にとり、ざるで水きりしておく。
 - ③ 鍋に水と調味料、ぶりと、大根を入れて煮る。浮いているアクはこまめに取り除く。
 - ④ 煮えたら火を止めてしばらく置いて、再度煮る。そうすると味が良くしみ込む。
- ※圧力鍋で煮ても、早く美味しく出来上がります。

材料（4人分）

ぶりのあら	8切れ
大根	中1本
水	カップ6
酒	カップ1
みりん	カップ1/2
醤油	カップ1/2

イカと里芋の煮物

イカと里芋は、旬のものどうして互いに旨味を引き出し、相性が良い食材です。

家庭のおかずとして、楽しめる煮物です。



材料（4人分）

スルメイカ……………2ハイ
里芋……………15個
(煮汁)
だし汁……………250cc
砂糖……………おおさじ3
酒……………おおさじ2
醤油……………おおさじ3
しょうが……………少々

つくり方

- ① スルメイカは内臓をとり輪切りにする。
- ② 里芋の皮を剥き、塩でもみ、熱湯でさっと茹でて、ヌメリをとる。
- ③ 煮汁を煮立ててイカと里芋を入れる。
- ④ 煮立ったアクをすくい、弱火で30分間揺らしながら煮汁が少なくなるまで味をしみ込ませる。 ※強火で煮ると、煮くずれしやすく、味の含みも悪いので煮立てないようにします。

酢ずき



赤芋の茎（ずき、ずいきと
言う）の食べ方も、お婆ちゃん
の味として伝承されていま
す。ずいきは、産後に食
べると血液をきれいにし、
乳の出をよくすると昔から
言われていました。

材料（4人分）

赤ずいき（生）……400g
酢……………おおさじ2
(甘酢)
酢……………大さじ2
砂糖……………大さじ2
しょうゆ……大さじ1

つくり方

- ① 赤ずいきを洗って皮をむき、4-5cmぐらいの長さにざく切りする。太いものは、適当に裂く。
- ② 鍋に入れ、赤ずいきがしんなりするまでから煎り※にする。
- ③ しんなりしたら酢をふりかける。真っ赤にかわる。
- ④ 冷めたら甘酢で和える。

※から煎りとは、油を入れず炒めること

※忙しいときは、甘酢を、市販品で代用することもできます

デザート



べっこう、ゆべし

冷たく、口当たりが良く、見た目もきれい。べっ甲のかんざしに似ていることから「べっこう」、また、柚餅子に煮ていることから「ゆべし」とも呼ばれます。

正月や婚礼、法事、祭りなどに欠かせないものです。



つくり方

材料（4人分）

棒寒天	1本
水	カップ2
しょうゆ	大さじ2
みりん	小さじ2
砂糖	大さじ2
卵	1/2個

- ① 寒天は、30分水に浸し、その後、ちぎって固く絞り、鍋に入れて水とともに火にかけ、弱火でしっかり煮溶かす。
- ② 溶けたら、しょうゆ、みりん、砂糖を加える。火を止め、割りほぐしておいた卵を、糸を引くように流し込む。
- ③ ぬらした型に流して冷やす。

※粉寒天でも出来ます。

※卵のかわりに、生姜、短く切ったそうめん、味をつけた刻みしいたけ、刻んだくみ等の具をいれても美味しいです。

コラム

とやまに伝わる料理の数々

「とやまの家庭料理」の選定にあたっては、アンケートを実施し、ここで紹介した料理以外にも数多くの料理の推薦がありました。

- ・小バイの含め煮
- ・ふくらぎのホイル焼き
- ・すすたけ味噌煮
- ・刺身の昆布炙
- ・"なすび" と "そうめん" の煮物



富山県では、富山型食生活総合メニュー集を作成し、多くのレシピをご紹介しますので、是非ご覧ください。

http://www.pref.toyama.jp/sections/1600/syokuiku/howto_syokuiku/fr.html

バランスの良い食事とは？

食事バランスガイドを活用しましょう

「食事バランスガイド」とは、1日に何をどれだけ食べたらよいか分かる、食事の目安です。

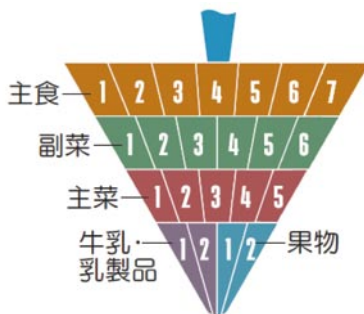
「何を」

食事を、「主食」「副菜」「主菜」「牛乳・乳製品」「果物」の5区分に分けています。

「どれだけ」

5区分それぞれについて、1日に必要な量をコマの形に当てはめています。

料理の分量は「1つ(SV)」という単位で数えます。



1日分	料理名
5~7 主食 (ごはん、パン、麺) つ(SV) ごはん(中盛り)だったら4杯程度	1つ分 = = = = = ご飯小盛り1杯 おにぎり1個 食パン1枚 ロールパン2個 1.5つ分 = = = = = ご飯中盛り1杯 うどん1杯 もりそば1杯 スパゲティ1杯
5~6 副菜 (野菜、きのこ、いも、海藻料理) つ(SV) 野菜料理5皿程度	1つ分 = = = = = = = = 野菜サラダ きゅうりとわかめの酢の物 具だくさん味噌汁 ほうれん草のお浸し ひじきの煮物 煮豆 きのこのソテー 2つ分 = = = = 野菜の煮物 野菜炒め 里芋の煮ころがし
3~5 主菜 (肉、魚、卵、大豆料理) つ(SV) 肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度	1つ分 = = = = = = = 冷奴 納豆 目玉焼き1皿 焼き魚 魚の天ぷら まくろとイカの刺身 3つ分 = = = =
2 牛乳・乳製品 つ(SV) 牛乳だったら1本程度	1つ分 = = = = = = 牛乳コップ半分 チーズ1かけ スライスチーズ1枚 ヨーグルト1パック 牛乳瓶1本分
2 果物 つ(SV) みかんだったら2個程度	1つ分 = = = = = = = みかん1個 りんご半分 柿1個 梨半分 ぶどう半房 桃1個

SVとはサービング(食事提供量の単位)の略称です。この数「つ(SV)」は、一般成人の1日の摂取量(基本形2,200kcal±200kcal)の目安を示したものです。

県民運動として食育を!

富山県では、全国に先駆けて条例により富山県食育推進会議（会長：知事）を設置し、県民の皆さまから貴重なご意見をいただきながら富山県食育推進計画を作成し、以下の3点をポイントに、県民運動として食育を推進しています。県民の皆さま一人ひとりがご家庭や学校・地域などの場面で、できることから食育に取り組んでいただきますようお願いいたします。

食育基本法（H17.7 施行）

全国に先駆けて
推進会議を設置

富山県食育推進会議条例（H17.9 施行）

富山県食育推進会議

会長：知事
委員
団体代表
有識者

- 県食育推進計画の作成
- 食育の推進
- 関連施策・取組の調整

〈食育推進の3つのポイント〉

- ①富山の「食」に着目した富山型食生活の推進
- ②家族そろった楽しい食事で健全な食生活の実現
- ③家庭を中心とした食育を地域社会でもしっかりと支援

富山県食育推進計画（H18.8 作成）

第2期富山県食育推進計画（H24.8 作成）

基本コンセプト

「食育に関心がある」から「食育を実践する」へ

お問い合わせ先

富山県食育推進会議事務局

（富山県農林水産部農林水産企画課）

TEL (076)444-9622 / FAX (076)444-4407

<http://www.pref.toyama.jp/sections/1600/syokuiku/index.html>

第2期富山県食育推進計画やメニュー集のダウンロードができます