

3-2 家庭における食育の推進

目 標

子どもや父母等の食への関心や理解の増進により健全な食習慣を確立する。

現状と課題

- ・「家庭」は子どもや個々の県民にとって「食」と関わる最も中心的な場面であり、それぞれの家庭には親しみ深く個性豊かな「家庭の味」が育まれ、食習慣の形成や食を通じたコミュニケーションの形成等において、重要な役割を有しています。
- ・一方で、栄養バランスの乱れや孤食・欠食等の食をめぐる課題が指摘されていることから、食育への関心喚起を図りつつ、望ましい食習慣を形成していくことが重要です。

取組内容

<県の取組み>

- ◇ 「家庭教育かわら版」などを活用して食育に関する知識・情報の提供を行います。
- ◇ 学校と家庭が一体となった生活習慣づくりの一環として、望ましい食習慣づくりを推進します。
- ◇ 各家庭における家事の分担した実施を促す観点から、男女共同参画を推進します。
- ◇ 親子で参加する料理教室など食を楽しみながら学ぶ機会（「三世代ふれあいクッキングセミナー」等の体験型講座）を充実し、「家庭の味」を育みます。
- ◇ 毎月第3日曜日の「とやま県民家庭の日」から始まる一週間を「とやま家族ふれあいウィーク」とし、この期間を中心に、家族そろった食事の普及・啓発とともに、家族そろった食事の機会が作りやすい環境づくりを推進します。

<家庭の取組み>

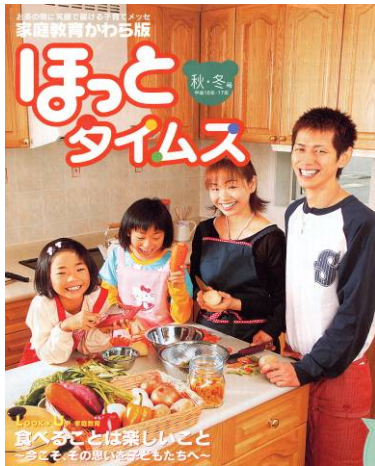
- ◇ 食品の栄養や安全性に関する正しい知識を習得し、「家庭の味」を育みながら、家族が協力し合って望ましい食習慣の形成に努めます。
- ◇ 家族そろった食事の機会の確保に心がけ、人と人とのコミュニケーションの輪の形成を通じて、食の楽しみを知り、元気な子どもたちや、豊かな人間性を育みます。
- ◇ 地域の食や農林水産業とふれあう機会の確保に努め、これらに対する理解を深めるとともに、食に関する感謝の念を養います。

<医療・保健機関の取組み>

- ◇ 食育の第一歩として、乳児期からの母乳育児をより一層推進するとともに、各種健診等の機会を通じて、望ましい食習慣の指導に努めます。

県の実践事例：「家庭教育かわら版」

幼稚園、保育所、小学校1・2年
版」の配布を通して食育の啓発を図



「元気な一日の始まりは朝ごはんから」と題し
て、食事を摂ることの大切さを訴えています。

元気なとやまっ子 を育むためのキ
ーワードは3つです。

朝ごはん1時間前の起床を！

バランスのとれた3度の食事を大切に！

家族そろって楽しい食卓を！

子どもたちの生活の基本は、食事です。食事から生活のリズムを作り、楽しく
基本的な生活習慣を身につけてもらうことをねらいとしています。

県と食育関係団体による実践事例：「三世代クッキングセミナー」

富山県食生活改善推進連絡協議会では、「食」を通じて、
三世代（子ども、親、祖父母等）が交流を深め、同時に各
ライフステージに応じた望ましい食生活について学ぶ場
として、各地域においてクッキングセミナーを開催してい
ます。

内容：食生活の話（望ましい食生活、食事のマナーなど）
昔の遊び体験（おはじき、お手玉、コマまわし、
竹馬など）
料理実習（地元の伝承料理、野菜大好き料理など）



お箸をつかって豆を移動させるゲームです。楽
しみながらお箸の使い方の練習ができます。



三世代がそろって、みんなで食事について考えます。



包丁も上
手に使え
るよ！