

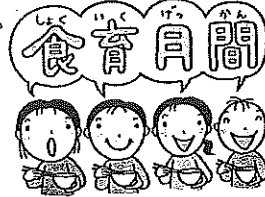
きゅうしょくだより

令和6年
稲美町

6月は「食育月間」です。心身ともに健康でいきいきと暮らしていくためには、みんなが「食べる力」を身につける必要があります。そのための「食育」は、学校だけでなく、家庭や地域とも連携してすすめていくことが大切です。

国では、食育を推進するために、第4次食育推進基本計画を作成しています。そのなかで掲げられている目標を紹介합니다。

食育の推進に当たっての目標



6月の給食目標



よくかんで

食べるコツ

食べるのが早い

人は、飲みこむ

と思ってから

もうすしをかむ

よくかんで 食べよう

どんな味が
するか意識

しながら
食べる

口の中の

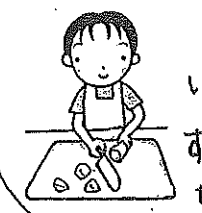
食べ物を

飲み物で

流しこまない

料理をする時は

かみごたえの
ある食べ物を
とり入れる



いつもより
すし大きめに
切ってみる

目標	作成時 (令和2年度)	目標値 (令和7年度)	こんなことをしてみよう!	目標	作成時 (令和2年度)	目標値 (令和7年度)	こんなことをしてみよう!
① 食育に関心を持っている国民を増やす	83.2%	90%以上	家族そろって食事をしましょう。コミュニケーションを回れるだけでなく、食育マナーを習得する機会にもなります。	⑨ 食育の推進に関わるボランティアの数を増やす	36.2万人	37万人以上	食育推進に関する表示を見ましょう。自分が応援したい地域の
② 朝食又は夕食を家族と一緒に食べる「共食」の回数を増やす	週9.6回	週11回以上	朝食を毎日食べましょう。栄養面はもちろん生活習慣を身につけるためにも大切です。	⑩ 農林漁業体験を経験した国民を増やす	65.7%	70%以上	食育推進に関する表示を見ましょう。自分が応援したい地域の
③ 地域等で共食したいと思う人が共食する割合を増やす	70.7%	75%以上	朝食を毎日食べましょう。栄養面はもちろん生活習慣を身につけるためにも大切です。	⑪ 産地や生産者を意識して農林水産物食品を選ぶ国民を増やす	73.5%	80%以上	環境に優しいものを選んで買う料理は、食べ過ぎるなど自分にできることを考えてみましょう。
④ 朝食を欠食する国民を減らす	21.5%	15%以下	主食、主菜、副菜を毎食そろえましょう。栄養バランスが整いやすいですよ。	⑫ 環境に配慮した農林水産物食品を選ぶ国民を増やす	67.1%	75%以上	地域の産物でつくられる郷土料理や、季節ごとの地域ごとの行事とあわせて「食文化」に興味を持ち、調理し、食べたりしましょう。
⑤ 学校給食における地場産物を活用した取組等を増やす	学校給食で地場産物を使用する割合が令和元年度から総持90%以上、都道府県	90%以上	よくかむと... 味がよくわかります。脳が刺激されリラックスできます。だるさがたかさん出て、歯がぐにぐにします。	⑬ 食品ロス削減のために何らかの行動をしている国民を増やす	76.5%	80%以上	
⑥ 栄養バランスに配慮した食生活を実践する国民を増やす	36.4%	50%以上		⑭ 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、伝えている国民を増やす	50.4%	55%以上	
⑦ 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付けた食生活を実践する国民を増やす	64.3%	75%以上		⑮ 食品の安全性について基礎的な知識を持ち、自ら判断する国民を増やす	75.2%	80%以上	
⑧ ゆっくりよくかんで食べる国民を増やす	47.3%	55%以上		⑯ 推進計画を作成・実施している市町村を増やす	—	100%	