

# 食育ってなあに？

子どもたちをはじめ、私たちが心身ともに健やかで、生涯にわたって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、現在はライフスタイルや食の多様化が進み、子どもの朝ごはんの欠食、ひとりで食事をとる「孤食」の増加、伝統的な食文化の衰退、農林水産物の生産現場への理解不足、食の安全をおびやかす事件など、食に関わるさまざまな問題が起きています。食習慣の乱れは、生活習慣病の増加、肥満や過度の痩身など健康上のリスクを引き起こすだけでなく、心の発達など精神面への影響も懸念されています。

これらの問題を解決するキーワードが「食育」です。

食育とは、私たち一人ひとりが食べることを理解し、自らの健康を自分で守ることを考え、豊かな食生活を営むことができる能力をはぐくむことです。

県では、それを実現しやすい環境づくりのために「第3次三重県食育推進計画」を作成し、家庭、学校・保育所、地域など、さまざまな場面において食育を推進しています。

▶ [第3次三重県食育推進計画](#)



## 第3次三重県食育推進計画 「みえの食育」に取り組む方針

- 1 赤ちゃんから  
お年寄りまでの食育** 乳幼児から高齢者まで、全ての県民の皆さんが健全で充実した食生活を実現できるよう、施策を講じます。
- 2 みえの地物で食育** 地域の農林水産物を活用した食育や農林漁業の体験活動などを推進するとともに、地域の食文化が次世代に維持・継承されるよう取り組みます。また、食品ロスの削減など環境を意識した食育を推進します。
- 3 みんなで食育** 多様な関係者との連携・協力を図りながら、食に関わる全ての皆さんが主役となって、それぞれの立場で食育を実践できるよう推進します。
- 4 食卓を囲んで  
コミュニケーション** 家族などと一緒に食事を楽しむことは、行儀作法や栄養バランスを学ぶ機会であるとともに、精神的な豊かさをもたらすものです。そこで、みんなと食卓を囲む「共食」への理解を促進します。
- 5 学ぼう、  
食の安全・安心** 食の安全に関する知識と理解を深め、自らの食を自らの判断で正しく選択していけるよう、情報発信や学習機会の提供を推進します。

## 毎月19日は食育の日！家族そろってごはんを食べよう！！

「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、毎日では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」！家族みんなで食育について考えてみましょう。

