

号外編

しゅっしゅ

# Let's 食育



食育推進キャラクター  
でこん丸

## 食育とは？～食の情報発信と連携～

「食育」とは、「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もの。」と食育基本法で定義されています。

「食育」の分野は幅広く、健康、マナー、郷土料理、環境・・・など、多岐にわたります。

### 栄養バランス

主食・主菜・副菜を  
組み合わせた食事で、  
生活習慣病予防や健康  
寿命の延伸に関係して  
います

### 共食

誰かと一緒に食事を  
することで、家族や  
友人、親せきなども  
含まれます

### 食文化の継承

郷土料理や家庭料理、  
おはしや器の持ち方  
や食事のあいさつなど  
を次世代へ受け継ぎ  
ます

### 地産地消

地域で生産された農林  
水産物を地域で消費す  
ることで、SDGsにも  
大きく貢献します

### 農林漁業体験

食に対する感謝の念や  
理解を深めるため、  
田植え（種まき）、野  
菜の収穫、家畜の世話  
などを推進します

### 食品ロス

まだ食べられるにも  
関わらず捨てられてし  
まう食べ物を減らすこ  
とは環境にも良いこと  
です

### 第四次かごしま食育推進計画の目標

- ・食育に関心を持っている人の割合の増加 18歳以上（現状）72.2% →（目標）90%以上  
中学生から18歳未満（現状）60.4% →（目標）90%以上

などなど

