

号外編

Let's 食育

食育推進キャラクター
でこん丸



食に関わる経験をしよう！

～持続可能な食を支える食育の推進～

農林漁業体験は、食べものに対する意識や関心の変化と関係しています。
農林漁業体験に取り組むことで、食べ物を大切にすることや食べ物への関心を持つようになることが報告されています。また、野菜を食べる量が増えるなど、食生活に良い影響を与えることが報告されています。
年齢に応じて、出来ることから始めてみましょう！

🍷 様々な農林漁業体験を楽しもう 🍷

農林漁業体験（例）



田植え、稲刈り

種まき・苗植え、収穫、
家庭菜園、作物栽培

工場・市場見学

酪農・畜産体験

漁業体験

農林漁業体験に取り組むとこんないいこと（研究対象）

- ☆野菜を食べる量が増えるなど、食生活に良い影響を与える（幼児）
- ☆食べ物を大切にすることや食べ物への関心をもつようになる（小・中学生）
- ☆旬の野菜や郷土料理などを知っている人が多い（小学生・大学生）
- ☆主食・主菜・副菜をそろえた食事や様々な食品をそろえた食事をしている人が多い（大学生・成人・高齢者）

🍷 やってみよう！楽しいクッキング！ 🍷

◇包丁を使わないクッキング

洗う、ちぎる、折る、つぶす、むく等の簡単な下ごしらえは、1～2歳児でもできます！



◇年齢に応じた調理器具を選ぼう

年齢にあった子供用包丁、ピーラー、キッチンハサミを選び、使う前に必ず使い方や注意点を伝えてください

使い方や注意点を説明

お手本を見せる

慣れるまでは手を添えて一緒に使う

◇クッキングパーティー

楽しい思い出と結びつけば、一層「料理は楽しい」と記憶されます



苦手な野菜も自分で焼いたり、トッピングしたら食べられるようになるかも？

第四次かごしま食育推進計画の目標

- ・農林漁業体験を経験した人の割合の増加 【18歳以上】（現状）59.6% →（目標）85%以上
- 【中学生から18歳未満】81.5% → 95%以上 【未就学児・小学生】84.0% → 95%以上

