

# ぐんま食の安全情報



食の安全に関する様々な情報をお届けします 群馬県食品・生活衛生課 令和8年6月発行 Vol.224

## 6月は食育月間 **新**群馬県食育推進計画が始動！

食育とは様々な経験を通じて、「食」に関する知識と「食」を選択する力を身に付け、健全な食生活を実践できる力を育むことです。県では、県民が生涯にわたって健全な食生活を実現できるよう、家庭や学校、職域など地域全体で食育を推進していくため、令和8年度から令和12年度までの5年間の推進期間とする第5次計画を策定しました。



### 基本理念

食の大切さを理解し、食を通じて豊かな人間性を育む

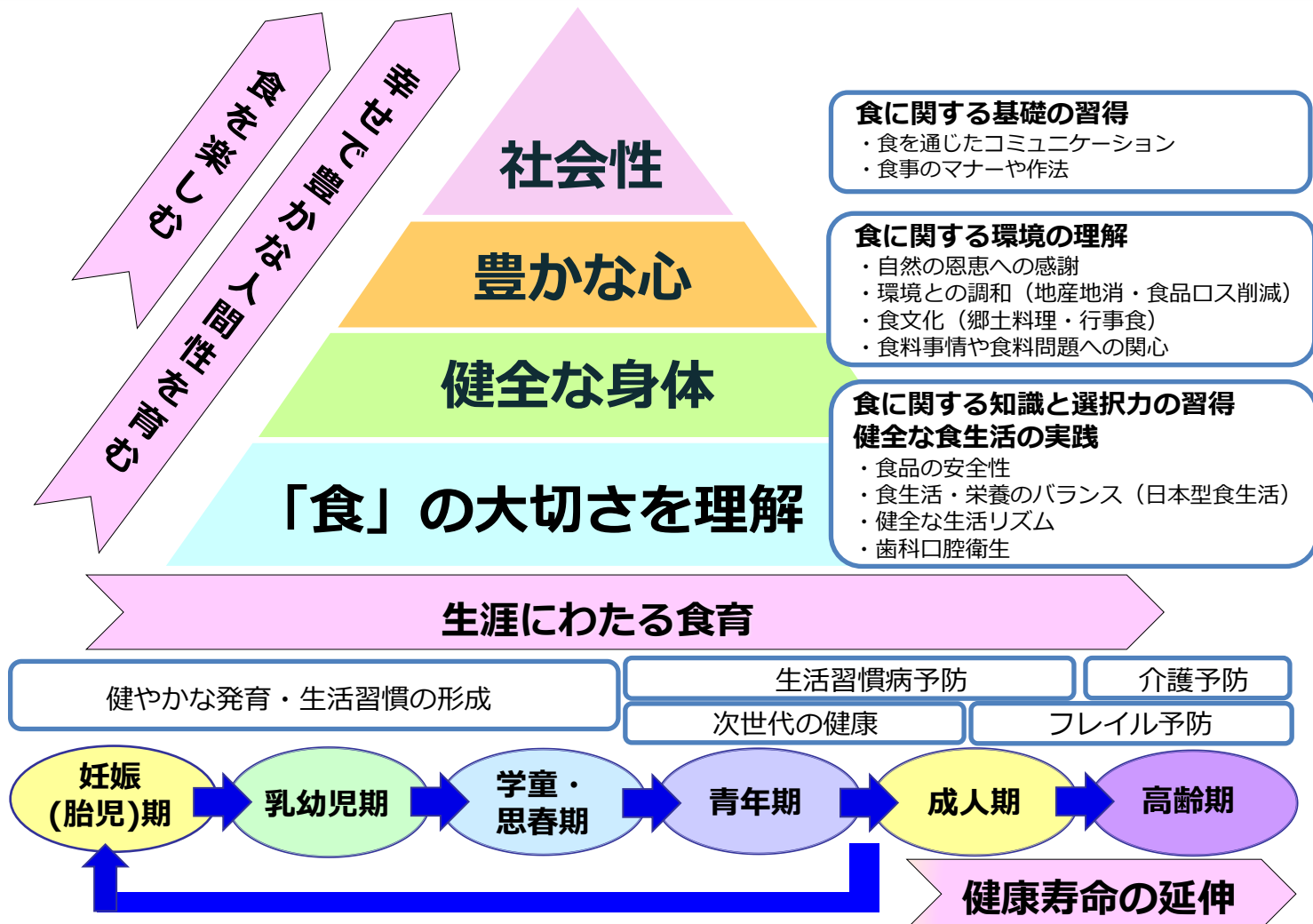
### 目標

県民の心身の健康を守り、「健康寿命の延伸」と「幸せ」につながる食育の推進を目指す

### 基本方針

1. 学校等での食や農に関する学びの充実
2. 健全な食生活の実現に向けた「大人の食育」の推進
3. 県民の食卓と農業等の生産現場の距離を縮める取組の拡大

## 群馬県が目指す食育のイメージ



# 食育の推進にあたって、15項目の具体的な目標を設定しています。

- 1 県民の健康寿命を延ばす
- 2 食育に関心を持っている県民を増やす
- 3 **朝食を欠食する県民を減らす**
- 4 **朝食又は夕食を家族や友人と一緒に食べる「共食」の回数を増やす**
- 5 食育の指針や計画を定め、食農体験学習をしている保育所等を増やす
- 6 食物アレルギーの対応をしている給食施設を増やす
- 7 学校給食等における地場産物の活用を増やす
- 8 地域で共食したいと思う人が共食する割合を増やす
- 9 生活習慣病等の予防や改善のため、栄養バランス等に配慮した食生活を実践している県民を増やす
- 10 ゆっくりよく噛んで食べる県民を増やす
- 11 産地や生産者を意識して食品を選ぶ県民を増やす
- 12 環境に配慮し、食品ロス削減のための行動を実践している県民を増やす
- 13 **地域や家庭で受け継がれてきた料理や味を知っている県民を増やす**
- 14 食品の安全性等に関する基礎的な知識を持ち安全な食生活を実践する県民を増やす
- 15 食育の推進に関わるボランティアの数を増やす

## 朝ごはんを食べるといいこといっぱい！

朝ごはんを食べると、寝ている間に低下した体温が上がります。身体は1日の活動の準備をします。また、排便を促したり、生活リズムを整えたりするのにも役立ちます。

朝ごはんを食べる習慣のない人は、まずは食べることから始めてみませんか？

徐々にステップアップ♪



## 気の合う人と「共食」しませんか？

家族や友人、地域の人など誰かと一緒に食事をすることを「共食」といいます。共食には、一緒に食事を作ったり、「おいしいね」と会話を楽しむことも含まれています。

県では、毎月19日を「いただきますの日」とし、共食をすすめています。



群馬県「いただきますの日」ロゴ

## 受け継がれてきた料理や味を、次の世代にも！

ご飯を主食とし、魚や野菜のおかずや汁物を組み合わせた和食の「一汁三菜」は、栄養学的に見てもバランスの良い食事です。

また、県内各地の郷土料理には、その土地の歴史や文化が刻まれています。

県では、和食・郷土食の魅力を次の世代にも伝えていくための教材を作成し、発信しています。



ぐんまの食文化 継承テキスト



「一汁三菜」を字べる和食教本

食育に関する最新の情報や、作成した教材を、群馬県ホームページ内の「ぐんま食育ポータルサイト」で公開しています。

ここからもサイトにアクセスできます



子どもたちへの食育にも、ぜひご活用ください！



食育紙芝居「元気のひみつ」

食の安全に関するタイムリーな情報をあなたのスマホ・PCにお届けします。



©群馬県 ぐんまちゃん



LINEで受け取るための2ステップ



① 群馬県 デジタル窓口 友だち追加



② 食の安全情報を受け取る設定をする

XとFacebookでも発信しています



本紙の感想や食品安全に関する質問・相談などは、こちらへ。

「ぐんま食の安心ほっとダイヤル」

TEL：027-226-2424

FAX：027-243-3426

メール：shokuseika@pref.gunma.lg.jp

〒371-8570 前橋市大手町1-1-1  
群馬県 食品・生活衛生課 食品安全推進室