



健康情報リーフレット

Vol.100

群馬県食育推進計画(第5次)「ぐんま食育こころプラン」がスタート!

「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。群馬県では、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、職域など地域全体が連携し、食育推進計画に基づき取組を進めています。

この度、令和8年度から12年度までの5年間を推進期間とする「群馬県食育推進計画(第5次)」をスタートしました。

詳細は裏面へ

… 簡単朝食メニュー …

朝ごはんを食べるといいこといっぱい!

毎日朝ごはんを食べることは、一日元気に過ごすためにとても大切です。朝ごはんを食べないと、午前中、からだは動いていても脳にエネルギーがいきわたらず、頭はボンヤリということになりがちです。

朝ごはんを食べて、脳とからだをしっかりと目覚めさせ、元気に一日をスタートさせましょう。

主 菜

副 菜

野菜スープ



材料(4人分)

ソーセージ …………… 80g
キャベツ …………… 60g
にんじん …………… 100g
じゃがいも …………… 100g
卵 …………… 4 個
コンソメ …………… 1 個
水 …………… 400cc

作り方

- ①ソーセージ・キャベツ・にんじん・じゃがいもは一口大に切る。
- ②鍋に水とコンソメを入れて火にかけ、①を入れて煮る。
- ③野菜がやわらかくなったら、最後に卵を割り入れ、白身が固まってきたら出来上がり。

(1人分)エネルギー 174kcal
食塩相当量 0.6g

<出典> 群馬県：簡単朝食料理集

主 食

主 菜

副 菜

簡単元気な朝ごはん



材料(4人分)

ごはん …………… 480g
卵 …………… 4 個
サラダ油 …………… 大さじ 1・1/3
しらす …………… 大さじ 2・2/3
ほうれん草 …………… 200g
スライスチーズ …………… 2 枚
塩 …………… 少々
こしょう …………… 少々
コンソメ(粉末) …………… 大さじ 1・1/3
ミックスベジタブル …………… 200g
トマトケチャップ …………… 少々
水 …………… 600cc

作り方

- ①油を熱したフライパンに溶き卵をいれ、細かくほぐして炒り卵にする。
- ②ご飯に①、しらすを混ぜておにぎりにする。
- ③ゆでたほうれん草にチーズをのせ、塩こしょうをふり、電子レンジで加熱する。
- ④カップにコンソメの素、ミックスベジタブル、トマトケチャップ、水を入れて電子レンジで加熱する。

(1人分)エネルギー 425kcal
食塩相当量 2.5g

<出典> 群馬県：簡単朝食料理集

忙しい朝には…

朝は何かと慌ただしいもの。そんなときのために、バナナや牛乳を常備しておくとう便利です。手軽に栄養補給ができるので、忙しい朝の心強い味方になります。

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♪



まずは食べる
ことから



食べる習慣が
ついたら



満点朝ごはん
にチャレンジ

群馬県食育推進計画（第5次）ぐんま食育こころプラン」とは

基本理念

食の大切さを理解し、食を通して豊かな人間性を育む

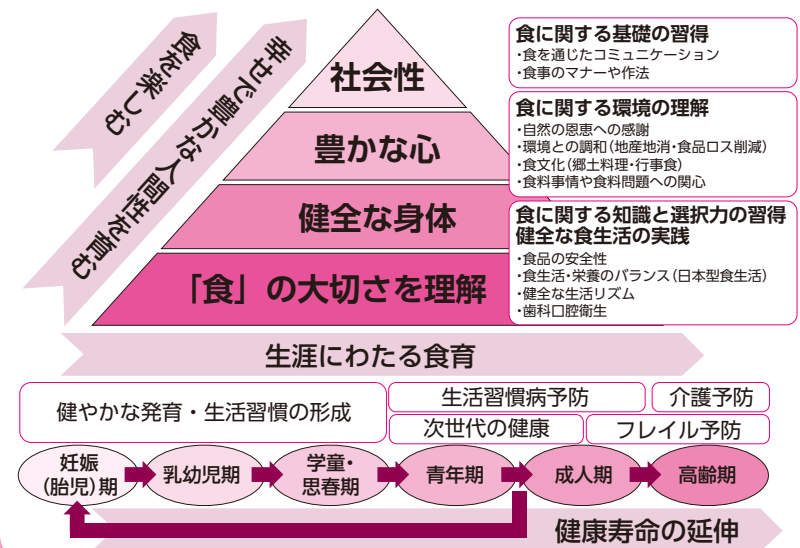
計画の目標

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



重点課題

- ☐ 小中学生、若い世代の朝食摂取
- ☐ バランスのいい食事の実践
- ☐ 食文化の継承（和食・郷土料理・伝統料理等）
- ☐ 家族や友人等との「共食（きょうしょく）」の推進

Check!

学生発！若い世代食育推進協議会

～若い世代が、若い世代のために考えた食育動画！～

「若い世代食育推進協議会」の様々な実践活動のうち、「若い世代」に多くみられる食育課題をテーマに、学生委員が作成した動画を紹介します。

学生ならではの視点と工夫で、わかりやすく作られていますので、ぜひご視聴ください！

<朝食摂取>



<減塩>



<バランスよい食事>



若い世代の食育課題

- ・朝食摂取
- ・バランスのよい食事
- ・食塩摂取量の減少
- ・野菜摂取量の増加

若い世代食育推進協議会とは

若い世代が主体となり食育を推進するために、意見交換・検討を行い、食育に関する実践活動を行っています。

この協議会は、県内大学・専門学校等の学生で構成されており、動画の制作以外にも、学校内外の活動にて活動を行っています。

楽しく学んで、
すぐ実践！



詳しくはこちらから！



毎月19日は

「いただきますの日」



群馬県では、毎月19日を「いただきますの日」として「共食」をすすめています。
家族、友人、地域の人など気の合う人と共食しませんか？