

# セルフチェック

「食べること」は、生産から食卓まで、私たちのからだのなかまで、生きる力にまでつながっています。  
このつながりを、家族や友達にも伝えて、食育のつながりを人のつながり、地域のつながりにしていきませんか。

次の項目について、下の表にあてはまるものすべてに○をつけてみましょう。

- Q1 もっと詳しく知りたいところがありますか？
- Q2 実行したいことはありますか？
- Q3 家族や友達に伝えたいところがありますか？

| 生涯にわたる食の営み      | もっと詳しく<br>知りたい           | 実行したい                    | 家族や友達に<br>伝えたい           |
|-----------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 生涯にわたって大切にしたい食育 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 私たちのからだ         | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 食べる             | もっと詳しく<br>知りたい           | 実行したい                    | 家族や友達に<br>伝えたい           |
| きのうは何を食べたかな     | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 朝ごはん食べたかな       | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| こんなことも気をつけて     | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| よく噛んで、味わって！     | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| みんなで食べたらおいしいね   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 生産から食卓まで        | もっと詳しく<br>知りたい           | 実行したい                    | 家族や友達に<br>伝えたい           |
| 私たちの食べ物はどこから？   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 季節や地域の「食」を見つけよう | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 見てみよう、食品表示      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 家庭でできる食中毒予防     | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 災害への備え          | もっと詳しく<br>知りたい           | 実行したい                    | 家族や友達に<br>伝えたい           |
| いざという時のために      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

## できることから始めよう！

まず、何から始めますか？  
できることを書いてみよう。

# 食育ダイアリー

| 月      |        |    | 朝 食 |    |    |    | 昼 食 |    |    |    | 夕 食 |    |    |    | その他<br>食べたもの | メモ<br>(誰と食べたか、<br>楽しかったかなど) |
|--------|--------|----|-----|----|----|----|-----|----|----|----|-----|----|----|----|--------------|-----------------------------|
| 日／曜日   | 体重(kg) | 体調 | 主食  | 主菜 | 副菜 | 汁物 | 主食  | 主菜 | 副菜 | 汁物 | 主食  | 主菜 | 副菜 | 汁物 |              |                             |
| 1 ( )  |        |    |     |    |    |    |     |    |    |    |     |    |    |    |              |                             |
| 2 ( )  |        |    |     |    |    |    |     |    |    |    |     |    |    |    |              |                             |
| 3 ( )  |        |    |     |    |    |    |     |    |    |    |     |    |    |    |              |                             |
| 4 ( )  |        |    |     |    |    |    |     |    |    |    |     |    |    |    |              |                             |
| 5 ( )  |        |    |     |    |    |    |     |    |    |    |     |    |    |    |              |                             |
| 6 ( )  |        |    |     |    |    |    |     |    |    |    |     |    |    |    |              |                             |
| 7 ( )  |        |    |     |    |    |    |     |    |    |    |     |    |    |    |              |                             |
| 8 ( )  |        |    |     |    |    |    |     |    |    |    |     |    |    |    |              |                             |
| 9 ( )  |        |    |     |    |    |    |     |    |    |    |     |    |    |    |              |                             |
| 10 ( ) |        |    |     |    |    |    |     |    |    |    |     |    |    |    |              |                             |
| 11 ( ) |        |    |     |    |    |    |     |    |    |    |     |    |    |    |              |                             |
| 12 ( ) |        |    |     |    |    |    |     |    |    |    |     |    |    |    |              |                             |
| 13 ( ) |        |    |     |    |    |    |     |    |    |    |     |    |    |    |              |                             |
| 14 ( ) |        |    |     |    |    |    |     |    |    |    |     |    |    |    |              |                             |
| 15 ( ) |        |    |     |    |    |    |     |    |    |    |     |    |    |    |              |                             |
| 16 ( ) |        |    |     |    |    |    |     |    |    |    |     |    |    |    |              |                             |
| 17 ( ) |        |    |     |    |    |    |     |    |    |    |     |    |    |    |              |                             |
| 18 ( ) |        |    |     |    |    |    |     |    |    |    |     |    |    |    |              |                             |
| 19 ( ) |        |    |     |    |    |    |     |    |    |    |     |    |    |    |              |                             |
| 20 ( ) |        |    |     |    |    |    |     |    |    |    |     |    |    |    |              |                             |
| 21 ( ) |        |    |     |    |    |    |     |    |    |    |     |    |    |    |              |                             |
| 22 ( ) |        |    |     |    |    |    |     |    |    |    |     |    |    |    |              |                             |
| 23 ( ) |        |    |     |    |    |    |     |    |    |    |     |    |    |    |              |                             |
| 24 ( ) |        |    |     |    |    |    |     |    |    |    |     |    |    |    |              |                             |
| 25 ( ) |        |    |     |    |    |    |     |    |    |    |     |    |    |    |              |                             |
| 26 ( ) |        |    |     |    |    |    |     |    |    |    |     |    |    |    |              |                             |
| 27 ( ) |        |    |     |    |    |    |     |    |    |    |     |    |    |    |              |                             |
| 28 ( ) |        |    |     |    |    |    |     |    |    |    |     |    |    |    |              |                             |
| 29 ( ) |        |    |     |    |    |    |     |    |    |    |     |    |    |    |              |                             |
| 30 ( ) |        |    |     |    |    |    |     |    |    |    |     |    |    |    |              |                             |
| 31 ( ) |        |    |     |    |    |    |     |    |    |    |     |    |    |    |              |                             |

19日は「食育の日」。食生活を振り返ってみよう。

※朝食、昼食、夕食で「主食」、「主菜」、「副菜」を食べたかどうか、○をつけてみましょう。

※間食や飲酒など、その他に食べたものがある日は✓(チェック)を入れましょう。

※メモには、誰と一緒に食べたか、楽しかったかなどをメモしたり、セルフチェック(P25)で実行したいことの日々のチェックなどに使いましょう。

生涯にわたる食の営み

食べる

生産から食卓まで

災害への備え

まとめ



## もっと詳しく知りたい方へ

### 私たちのからだ

P4～6

- 成長曲線を描いてみましょう【厚生労働省】 <http://www.mhlw.go.jp/shingi/2004/02/dl/s0219-3b.pdf>

### きのうは何を食べたかな

P7～8

- 「食事バランスガイド」について【厚生労働省】 <http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/eiyou-syokuji.html>
- 「食事バランスガイド」について【農林水産省】 [http://www.maff.go.jp/j/balance\\_guide/index.html](http://www.maff.go.jp/j/balance_guide/index.html)

### 朝ごはん食べたかな

P9～10

- 早寝早起き朝ごはん【文部科学省】 <http://www.hayanehayaoki.jp/>
- めざましごはん【農林水産省】 <http://www.maff.go.jp/j/seisan/kakou/mezamasai.html>

### こんなことにも気をつけて

P11～12

- 妊産婦のための食生活指針【厚生労働省】 <http://www.mhlw.go.jp/houdou/2006/02/h0201-3.html>
- 授乳・離乳の支援ガイド【厚生労働省】 <http://www.mhlw.go.jp/shingi/2007/03/s0314-17.html>
- 楽しく食べる子どもに【厚生労働省】 <http://www.mhlw.go.jp/shingi/2004/02/dl/s0219-3a.pdf>
- 家庭教育手帳【文部科学省】 [http://www.mext.go.jp/a\\_menu/shougai/katei/main8\\_a1.htm](http://www.mext.go.jp/a_menu/shougai/katei/main8_a1.htm)
- スマート・ライフ・プロジェクト【厚生労働省】 <http://www.smartlife.go.jp/>

### よく噛んで、味わって！

P13～14

- みんなの食育 世代ライフスタイル別トピックス 中高年男性編ゆっくり食べる【農林水産省】  
[http://www.maff.go.jp/j/syokuiku/minna\\_navi/topics/topics4\\_02.html](http://www.maff.go.jp/j/syokuiku/minna_navi/topics/topics4_02.html)

### みんなで食べたらおいしいね

P15～16

- 「食育」ってどんないいことがあるの？【農林水産省】  
<http://www.maff.go.jp/j/syokuiku/evidence/index.html>
- 子供食堂と連携した地域における食育の推進【農林水産省】  
<http://www.maff.go.jp/j/syokuiku/kodomoisyokudo.html>

## 私たちの食べ物はどこから？

P17～18

- 知ってる？日本の食料事情【農林水産省】 <http://www.maff.go.jp/j/zyukyu/>
- 食品リサイクル・食品ロス【農林水産省】 [http://www.maff.go.jp/j/shokusan/recycle/syoku\\_loss/index.html](http://www.maff.go.jp/j/shokusan/recycle/syoku_loss/index.html)
- [食品ロス削減] 食べ物のムダをなくそうプロジェクト【消費者庁】  
[http://www.maff.go.jp/j/shokusan/recycle/syoku\\_loss/](http://www.maff.go.jp/j/shokusan/recycle/syoku_loss/)
- 子ども農山漁村交流プロジェクト【農林水産省】 <http://www.maff.go.jp/j/nousin/kouryu/kodomo/index.html>
- 農林漁業体験の推進【農林水産省】 [http://www.maff.go.jp/j/syokuiku/s\\_edufarm/index3.html](http://www.maff.go.jp/j/syokuiku/s_edufarm/index3.html)

## 季節や地域の「食」を見つけてみよう

P19～20

- FOOD ACTION NIPPON【農林水産省】 <http://syokuryo.jp/index.html>
- 地産地消・国産農林水産物の消費拡大【農林水産省】  
[http://www.maff.go.jp/j/shokusan/gizyutu/tisan\\_tisyo/index.html](http://www.maff.go.jp/j/shokusan/gizyutu/tisan_tisyo/index.html)
- 「和食」がユネスコ無形文化遺産に登録されました！【農林水産省】  
<http://www.maff.go.jp/j/keikaku/syokubunka/ich/index.html>

## 見てみよう、食品表示

P21

- 知っておきたい食品の表示【消費者庁】  
[https://www.caa.go.jp/policies/policy/food\\_labeling/information/pamphlets/pdf/pamphlets\\_181026\\_0001.pdf](https://www.caa.go.jp/policies/policy/food_labeling/information/pamphlets/pdf/pamphlets_181026_0001.pdf)

## 家庭でできる食中毒予防

P22

- 家庭でできる食中毒予防の6つのポイント【厚生労働省】  
<http://www.mhlw.go.jp/topics/syokuchu/dl/point0709.pdf>
- これからママになるあなたへ【厚生労働省】 <http://www.mhlw.go.jp/topics/syokuchu/06.html>

## いざという時のために

P23～24

- 家庭用食料品備蓄に関するリーフレット【農林水産省】 <http://www.maff.go.jp/j/zyukyu/anpo/gaido-kinkyu.html>

### 関係省庁 ホームページ

|         |                                                                                                                                                                                           |
|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 消費者庁    | <a href="https://www.caa.go.jp/">https://www.caa.go.jp/</a>                                                                                                                               |
| 食品安全委員会 | <a href="http://www.fsc.go.jp/">http://www.fsc.go.jp/</a>                                                                                                                                 |
| 文部科学省   | <a href="http://www.mext.go.jp/a_menu/sports/syokuiku/index.htm">http://www.mext.go.jp/a_menu/sports/syokuiku/index.htm</a>                                                               |
| 厚生労働省   | <a href="https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/eiyuu/index.html">https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/eiyuu/index.html</a> |
| 農林水産省   | <a href="http://www.maff.go.jp/j/syokuiku/index.html">http://www.maff.go.jp/j/syokuiku/index.html</a>                                                                                     |

(アクセス確認 平成31年1月)

# 「食育ガイド」について

この「食育ガイド」は、乳幼児から高齢者<sup>こうれいしゃ</sup>に至るまで、ライフステージのつながりを大切に<sup>しょうがい</sup>し、生涯にわたりそれぞれの世代に応じた具体的な食育の取組を実践していただくために作成しました。

最初の一歩として、できることから始めるためのガイドです。

ガイドは小学校高学年以上の多くの人が使えるように、表現はわかりやすくするとともに、自分の世代だけでなく周囲の方の世代のことも知り、異世代とも共有できるものにしています。

興味のあるところから始めてみましょう。そして、家族と、友達や仲間と、地域の方々と<sup>いっしょ</sup>、一緒にガイドを使ったり、地域の行事食や食材などを一緒に<sup>いっしょ</sup>探したり、楽しみながら食育の環<sup>わ</sup>を広げていきませんか。





<http://www.maff.go.jp/j/syokuiku/index.html>



**農林水産省消費・安全局消費者行政・食育課**

〒100-8950 東京都千代田区霞が関1-2-1  
TEL 03-3502-8111 FAX 03-6744-1974  
<http://www.maff.go.jp/j/syokuiku/index.html>

平成24年3月 内閣府政策統括官(共生社会政策担当)付食育推進室 作成  
平成31年1月 農林水産省消費・安全局消費者行政・食育課 改訂