

# 与論町食育推進計画

( 第3次 )



令和8年3月

鹿児島県大島郡与論町



# 目 次

## 第1章 食育推進計画の策定にあたって

- [1] 計画策定の趣旨・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 2
- [2] 計画の位置づけ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 3
- [3] 計画の期間・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 3

## 第2章 食の現状と課題

- [1] 地産地消への関心・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 4
- [2] 食文化への関心・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 4
- [3] 食育への関心・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 5
- [4] 朝食について・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 5
- [5] 歯の健康について・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 5

## 第3章 本計画の推進目標と施策の体系

- [1] 基本目標・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 7
- [2] 推進方策と施策・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 7
- [3] 推進体制・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 7
- [4] 食育ピクトグラムの活用・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 8

## 第4章 目標数値・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 9

## 第5章 目標達成のための具体的な施策

- [1] 地産地消による食育の推進・・・・・・・・・・・・・・・・ 10
- [2] 食文化の伝承による食育の推進・・・・・・・・・・・・ 11
- [3] 地域ぐるみによる食育の推進・・・・・・・・・・・・ 13

## 資料

- 1.食育に関するアンケート調査 「様式」・・・・・・・・ 20
- 2.食育に関するアンケート調査 「結果」・・・・・・・・ 26
- 3.食生活指針・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 32
- 4.かごしま版 食事バランスガイド・・・・・・・・・・・・ 34
- 5.食育ピクトグラムについて・・・・・・・・・・・・ 39

# 第1章 食育推進計画の策定にあたって

## [1] 計画策定の趣旨

「食」は命の源であり、健康を維持するために欠かせないものです。健康で心豊かな生活を送るためには、健全な食生活を日々実践し、おいしく楽しく食べることやそれを支える社会や環境を持続可能なものにしていくことが重要です。また、高齢化が進行する中で、健康寿命の延伸や生活習慣病の予防が課題であり、栄養バランスに配慮した食生活の重要性は増えています。また、人口の減少、少子高齢化、世帯構造の変化や中食の拡大が進行する中で、食に関する価値観や暮らし方も多様化し、健全な食生活を実践することが困難な場面も増加しています。さらに、地域で育まれてきた伝統的な食文化の衰退も懸念されています。

本町においても例外ではなく、朝食の欠食、偏った食生活による肥満、それに起因するメタボリックシンドロームとその予備群の増加、過度の痩身志向からくるやせ等、健康的な食生活をおくることが難しい状況にあります。さらに、郷土に根付いた伝統食や行事食の衰退、昔から伝えられてきた野草・薬草食の利用の減少等、子どもから高齢者まで幅広い世代の「食」への関わりを今一度考えてみる必要があります。

特に、子どもたちが健全な食生活を実践することは、健康で豊かな人間性を育んでいく基礎となることはもちろんのこと、子どもへの食育を通じて大人自身もその食生活を見直すことにもなります。そして、急速な増加を続ける高齢者が生き生きと生活していく上でも、健康に過ごせる期間を長くすることが重要であり、健全な食生活を心掛ける必要があります。

このような背景をもとに、国においては国民が生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性を育むことができるよう、食育を総合的かつ計画的に推進することを目的に、平成17年6月に「食育基本法」を制定し、平成18年3月に「食育推進基本計画」（☆1）が策定されました。

鹿児島県においては、平成13年度に地産地消を基本とした健康で豊かな食生活の普及・定着を目指して「かごしまの“食”交流推進計画」を策定し、鹿児島県の更なる食育及び地産地消の展開を図るため、令和3年3月に地産地消を基本とした健康で豊かな食生活の実現のため「かごしまの“食”交流推進計画（第4次）」（☆2）が策定されました。

与論町においては、豊かな地場産食材や伝統的な食文化を活かしつつ、家庭・学校・地域・社会における食に関わる人々が互いに連携・協力し、食育に関する施策を総合的かつ

計画的に推進し、次代を担う子どもたちの健やかな心身を育み、また活力ある島づくりと地域の活性化を目指して「与論町食育推進計画（第3次）」を策定します。

## [2] 計画の位置づけ

この計画は食育基本法第18条に基づく「市町村食育推進計画」として位置づけ、国の「食育推進基本計画」及び「かごしまの“食”交流推進計画（第4次）」との整合性を図りながら、食育に関する取り組みを総合的かつ計画的に推進します。

## [3] 計画の期間

この計画の期間は、令和8年度から令和12年度までの5年間とします。ただし、社会情勢などの変化によって、計画の変更が必要になった場合は計画期間においても見直しを行うこととします。

### ☆1 食育推進基本計画の基本的な方針について…

1. 国民の心身の健康の増進と豊かな人間形成
2. 食に関する感謝の念と理解
3. 食育推進運動の展開
4. 子どもの食育における保護者、教育関係者等の役割
5. 食に関する体験活動と食育推進活動の実践
6. 伝統的な食文化、環境と調和した生産等への配慮及び農山漁村の活性化と食料自給率の向上への貢献
7. 食品の安全性の確保等における食育の役割

### ☆2 本県の食育・地産地消推進計画の方針について…

1. 家庭における「食育」の推進
2. 学校、保育所等における「食育」の推進
3. 地域における「食育」の推進
4. 生産者と消費者の交流による地産地消の推進
5. 食品の安心・安全、栄養その他の食生活に関する情報発信

## 第2章 食の現状と課題

本計画を策定するにあたって、町民の食に関する意識、子ども達をめぐる食の状況等を把握し、食の現状と解決すべき課題について整理することを目的に、令和7年度町内に小学生から18歳以下の子どもがいる世帯の保護者を対象とした「食育に関するアンケート調査」（以下「保護者アンケート」という）を行いました。

### [1] 地産地消への関心

保護者アンケートにおいて「地産地消」という言葉や意味を知っていますかという質問に対し、「言葉も意味も知っている」と回答した人は87%と前回に比べ2%増加していました。また、地場産物を意識して購入していますかという質問に対し、「積極的に購入している」と回答した人は28%とこちらも2%増加しているという結果となり、地産地消への関心が高まってきている結果となりました。

今後とも、「地産地消」の推進を行いつつ、言葉や意味を知っているだけでなく、実際に地場産物を毎日の食生活に取り入れられるような体制づくりが必要です。

食品に対する安全や信頼性がゆらぎつつある中で、生産者の「顔が見え、話ができる」地場産物は安心して食べることができる食材のひとつです。

このような地場産物を学校給食に取り入れ、食に関する指導の「生きた教材」として活用することは、子どもが食材を通じて地域の自然や文化、産業等に関する理解を深めるとともに、生産等に携わる人々や食への感謝の念を育むうえで重要です。また、地産地消を推進する上で有効な手段でもあります。本町の学校給食においても児童生徒が地場産物や郷土料理に親しみ、意識して食べることができるように積極的に郷土料理を取り入れ、地場産物も毎月活用していますが、「地場産物は年間を通して安定した供給が出来ず、限られた献立になっている。」という課題もあり、さらなる地場産物の積極的な供給にむけて生産者組織の活動支援や、供給体制の充実を図ることが必要です。

### [2] 食文化への関心

保護者アンケートにおいて与論の郷土料理についてどんな料理か知っているものはいくつありますか(21種類中)、また作り方まで知っているのはいくつありますかという質問に対し、「16～21個どんな料理か知っている」と回答した人は63%、「16～21個作り方まで知っている」と回答した人は7%です。また、与論の郷土料理や地域・家庭に伝わる伝統食を意識して食卓に出していますかという質問に対し、「意識して出すようにしている」と回答した人は7%です。今回の保護者アンケートの結果では、全体的に食文化への関心が低くなっている結果となりました。

島独特の風土や伝統と深く関係している郷土料理や食文化を学ぶことは、地域への思いをより深める役割を果たします。郷土料理や食文化を伝えていくためにも、より一層情報発信へ取り組むことが必要です。

### [3] 食育への関心

保護者アンケートにおいて「食育」という言葉や意味を知っていますかという質問に対し、「言葉や意味も知っている」と回答した人は 87%です。国は食育に関心を持つ国民の割合を 90%以上にすることを目標にしていることから、さらに食育を周知していくことが必要です。

食の欧米化や外食産業の発展、コンビニの拡大等によって、自由に簡単に食事ができるようになりました。このような中では、自ら栄養バランスを理解してコントロールする力を持っていないと過食や偏食を引き起こし、栄養バランスを崩します。本町においても、「朝食欠食や偏った食生活、油分・糖分・塩分の過剰摂取等によるメタボリックシンドロームとその予備群、過度の瘦身志向からくるやせ」という課題があり、解決にむけては食べ物と体の関係を理解し、栄養バランスのとれた食事ができるようになることが必要です。また、「子どもが苦手な食品は食卓に出さず親だけが食べる」、「必要な栄養成分はサプリメントで補う」、「食事はそれぞれ好きなものを食べる（個食）」、「家族が揃って食事をとらず、ばらばらに食事をする（孤食）」、といった課題もあり、解決に向けては「食を楽しむ」ための情報提供や親世代への食育も必要です。

### [4] 朝食について

保護者アンケートにおいて毎朝朝食を食べますかという質問に対し、「毎日食べる」と回答した人は 92%です。朝食を抜くことにより、成長期の子どもにとって必要不可欠な基本的な生活習慣が大きく乱れてしまいます。こうした基本的な生活習慣の乱れが学習意欲や体力、気力の低下の要因とも指摘されています。

子どもの朝食摂取について、文部科学省の調査で、毎日朝食を食べる子供のほうが、学力調査の平均正答率が高く、また体力合計点が高い傾向にあることが確認されています。こうした状況を踏まえ国は小学生の朝食の欠食率の目標値を 0%としています。

成人においても 1日3食の規則正しい食生活を送ることは、過食や小食により栄養バランスが崩れるのを防止するだけでなく、毎日を元気に暮らすためにも、まずは生活習慣を見直し、1日の活力源となる朝食を食べるようにすることが必要です。家庭を中心として、朝食の大切さを改めて考え、欠食を減らしていく取り組みが必要です。

### [5] 歯の健康について

本町は、むし歯の無い子どもの数が前回と比べ増えてきているものの、県全体と比較してみるとやや低い結果となっています。（県が 86%（※1）に対して与論町は 81.5%（※2））

また、高齢期においても歯の喪失が多い現状です。これは、食育に関心が薄く、現代の食事形態（偏った食生活による栄養バランスの崩れ・やわらかい食事等）を好む傾向にあるため口腔内の環境に大きく影響を与えていること、保護者が乳幼児期に与える乳酸菌飲料・スポーツドリンク等の常飲が多いこと、おやつにおいても甘いお菓子が多いこと等が影響していると思われます。健康であるためには栄養を必要かつ十分に摂取することが必要ですが、歯や口腔内の環境が悪いと健康を維持するための栄養摂取に大きな影響を与えます。むし歯

や歯の喪失を予防するためには、バランスのとれた食事内容とおやつ・飲み物の選び方、そして正しい歯磨き習慣でむし歯予防・歯周病予防に努めることが必要です。

さらに、80歳になっても20本以上自分の歯を保とうという「8020運動（※3）」の言葉や意味を知っていますかという質問に対し、意味も言葉も知っているとは回答した人は85%です。

自分の歯で噛むことは生命の根源の力・生きる力に直結し、よく噛んで食べることは、咀嚼力の向上や誤嚥防止、糖尿病予防など全身の健康にも大きな影響があるとされています。ただ長生きするだけでなく、健康で満足度の高い人生を送るためには、80歳で20本以上の歯を保つことが重要になっています。

「※1の値は令和5年度母子保健情報から、※2の値は令和5年度町内3歳児検診結果より引用」

※3、1989年より厚生省(当時)と日本歯科医師会が推進している「80歳になっても20本以上自分の歯を保とう」という運動。

## 第3章 本計画の推進目標と施策の体系

### [1] 基本目標

「地産地消を基本とした健康で豊かな食生活の実現」

島の食文化と地場産物を生かし、島民が農水産業を理解し、食に対する正しい知識の習得により、健康で豊かな食生活の実現を目指します。

### [2] 推進方策と施策

〈 推 進 方 策 〉


〈 施 策 〉

1. 生産者と消費者の交流による地産地消の促進	(1) 生産者との交流促進 (2) 地産地消の推進
2. 食文化の伝承による食育の推進	(1) 郷土料理や行事食の伝承
3. 地域ぐるみによる食育の推進	(1) 子どもの基本的な生活習慣の形成 (2) 望ましい食習慣や知識の習得、健康寿命延伸につながる「食育」の推進 (3) 食の安心・安全に関する取組の推進 (4) その他「食育」の推進

### [3] 推進体制

計画の推進にあたっては、本町の食育・地産地消に関わる下記の関係機関等が連携を図り一体となって取組を推進します。

取組実施主体：家：家庭                      学：学校                      生：生活研究グループ  
J：JA女性部                      食：食改善推進員                      農：農協  
漁：漁業協同組合                      直：直売所                      産：産業課  
保：保健センター                      給：給食センター                      こ：こども未来課  
他：その他

 主として取り組む組織主として

 連携して取り組む組織

## [4] 食育ピクトグラムの活用

農林水産省は食育についてもわかりやすく発信していくため、絵文字で表現した食育ピクトグラム及び食育マークを作成しました。

本町においても、食育ピクトグラムを活用し、食育を推進します。

【図表】食育ピクトグラム・食育マーク



(出典：農林水産省「食育ピクトグラム・食育マーク」より)

## 第4章 目標数値

計画を推進し、関係者が互いに連携して取り組んでいくとともに、町民の皆さんが目指す姿をわかりやすくするために、以下の目標数値を設定します。

項目	現状	目標
1. 「食育」という言葉や意味を知っている割合	87%	100%
2. 毎朝朝食を食べる割合	92%	100%
3. 「地産地消」という言葉や意味を知っている割合	95%	100%
4. 地場産物を意識して購入している割合	28%	50%
5. 郷土料理の作り方を知っている割合	91%	100%
6. 食品購入時に食品表示を参考にしている割合	36%	50%
7. 給食における地場産物の使用割合(年間)	46%	60%

※1～6の現状数値は、町内長子保護者に対して行った「食育に関するアンケート調査」の結果を用いています。

※7の現状数値は、令和6年度に与論町給食センターで使用された回数(使用日)の値から算出しています。

## 第5章 目標達成のため具体的な施策

### 〔1〕生産者と消費者の交流による地産地消の促進

消費者と生産者の「顔が見え、話ができる」機会の創出により、消費者は安心して新鮮な食材を購入でき、生産者は消費者のニーズを知ることで生産意欲が高まります。

また、農業、漁業などを身近に感じる事で、食の大切さや地場産業に対する理解が深まり、フードロス削減に繋がります。



#### (1) 生産者と消費者の交流促進



##### ① 農林漁業に関する食農体験の提供・出前授業等の実施

- 生産体験が“食”に繋がる食農体験や出前授業等の実施によって、与論の農業や漁業に親しみを持ち、自然の恵みや生産者の様々な活動への理解を深め、食べ物を大切にする意識を育みます。

#### 産 農 漁 学 生 J 食

田植え・稲刈り体験、試食会



野菜の植付・収穫体験、試食会



## (2) 地産地消の推進



### ① 直売所の販売品目の充実と安定的な供給体制づくり

- 安心して新鮮な食材を購入できることや、地元でしか手に入らない食材や季節を感じられる旬の食材を楽しむことができ、消費者の購買意欲が高まります。

### 直 農 漁 他

A コープ地産地消コーナー



直売所 みのり市



直売所 まごころ市



### ② 学校給食における地場産物活用に向けた体制づくりと生産者との交流会の実施

- 生産者の顔が見えることにより、子どもたちが地場産物について理解を深め、食材へ親近感をもつことで、フードロス削減に繋がります。



### 産 農 漁 給 直 学

ゴーヤチャンプル・ソデイカ入り<sup>たいびーえん</sup>太平燕



生産者と児童生徒との交流会



与論牛のビビンバ



生産者と児童生徒との交流会



## [2] 食文化の伝承による食育の推進

食文化はいずれも地域ならではの素材を生かし、地域の伝統的な調理法で受け継がれてきたものです。食文化の伝承は人と人との絆を育み、地域への思いを強め、地域の豊かさや大切さを知る機会にもなります。島民へ与論の食文化を広め、次世代に向け保護・継承していくことが大切です。

### (1) 郷土料理や行事食の伝承



#### ① 郷土料理や行事食のレシピ集の作成や広報誌等への掲載

- 郷土料理や行事食のレシピ集の作成を行い広報誌等で広めることにより、郷土料理の歴史や調理法を次世代に伝えることができます。

### 産 農 生 J 食



みしじまい

豚肉や野菜を具材にした、炊き込みご飯。大みそか、お正月などのお祝い事やご先祖様へのお供えものとして各家庭で作られています。



ちみり汁

里芋を練って作った団子(ちみり)と季節の野菜を使った汁物。



パパイヤのきんぴら

熟していない青パパイヤを千切りにして、醤油や砂糖、みりんなどで甘辛く炒め煮したものです。



プチムッチャー

ヨモギ(ぶち)を練り込んだ餅(ムッチャー)を、月桃の葉で包んで蒸し上げた郷土菓子。主に旧暦3月3日(浜下り)や旧暦8月15日の十五夜に作られ、神前へのお供えや、無病息災を願って食べます。



ウンニーマイ

さつまいもともち米粉(または餅)を練り混ぜて作る郷土菓子です。名前の由来はウン(さつまいも)、マイ(米(もち米など))から来ています。主に1月15日(旧正月関連、正月最後の日)に食べられています。



### [3] 地域ぐるみによる食育の推進

家庭と学校による食に関する取り組みは食育推進の基本となります。家庭と学校での取り組みに加え、様々な団体や組織が密接に連携・協力して食に関する取り組みを行なっていくことが食育を推進していくうえで重要です。

#### (1) 子どもの基本的な生活習慣の形成



##### ① 共食の機会を推進

- 家庭や子ども食堂等において、家族や地域の人達と一緒に食事を摂ることで、食事のマナー、栄養バランス、食べ物を大切にする気持ちなどを子どもに伝えることができます。また、共食の場がコミュニケーションの場となり、楽しく食事を摂ることができます。

家 他 こ



子ども食堂



##### ② 「早寝早起き朝ごはん」運動等による、食事の重要性や質、食べ方などに関する普及・啓発

- 朝日を浴び、朝食を摂ると、体内時計がリセットされ、1日の生活リズムが整い、心身の調子がよくなり、集中力や学習・運動効率が向上します。

家 給 こ

早寝早起き朝ごはんの啓発



出典：町立子ども園

「クラスだより」より



出典：与論町学校給食センター

「いただきます〜す！」より

## (2) 望ましい食習慣や知識の習得、健康寿命延伸につながる「食育」の推進



### ① 食事のバランスガイドや食生活指針の普及・啓発 (妊婦や高齢者等への栄養に関する講話や教室の開催、栄養指導)

- 主食・主菜・副菜を組み合わせた栄養バランスや減塩等に配慮した食生活の実践、適正体重の維持により生活習慣病予防及び改善につながります。

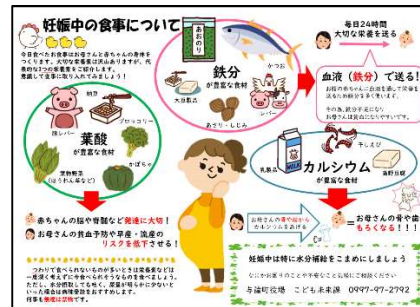


保 食



※出典：鹿児島県・かごしま“食”交流推進会議  
「かごしま版食事バランスガイド」より

### 妊婦への栄養指導



出典：与論町こども未来課  
「妊娠中の食事について」より



### ② 乳幼児健診や育児教室等での乳幼児の栄養指導

- 子どもの発達段階に合わせて、栄養バランスの指導を行い、子どもの健やかな成長を促し、食習慣の土台を築くことにより生活習慣病などの将来的なリスクを低減することができます。



こ

乳幼児健診の様子



栄養指導による献立の例





③ 歯科保健活動における、※嚙ミング 30 (カミングサンマル)・※8020 (ハチマル・ニイマル) 運動の推進

➤ 噛みごたえのある食材や料理をよく噛んで食べることにより、食生活を支える歯・口腔の健康づくりに繋がり、幼少期のあごの発達や虫歯予防などの効果も期待できます。

※嚙ミング 30・・・一口 30 回以上噛むこと。

※8020 運動・・・80 歳で 20 本以上の歯を保つことを推進する運動。

**保 こ 食**

お口のフレイル予防食 レシピの紹介



出典：与論町食生活改善推進員連絡協議会

「お口のフレイル予防食」より

(3) 食の安心・安全に関する取組の推進



① 食中毒予防や食品表示の確認を推進

➤ 調理前や調理中、飲食前の手洗いの徹底により、食中毒を予防します。

また、食品を購入する際、食品表示やアレルギー等の確認を行うことにより、健康に考慮した食品の選択を行うことができます。

**給 こ 家 他**

食中毒予防の啓発



出典：与論町学校給食センター

「いただきます〜す!」より

#### (4) その他「食育」の推進



① 授業の一環として学校農園や体験授業の実施、小・中学校で設定されている「弁当の日」の支援

➤ 授業の一環として農水産業体験を行うことにより、こども達が与論の農水産業に親しみを持ち、食に対しての感謝の気持ちを深めることができます。

また、親子で取り組む「弁当の日」の実施により、食材選びや調理法を学び、また実際に食することにより食への関心が高まります。

#### 学 家 産 農 漁 他

キビ刈り体験



黒糖づくり体験



魚捌き体験



親子で取り組む弁当の日



② イベント等を通じた食育の推進

➤ 地域イベント等における食育の推進により、“食”に関わる人々の活動と地域の繋がりを学び、食べ物を大切にする意識を育みます。

#### 農 漁 他 生 J 食 他

漁協お魚まつり



JA 農機まつり



JA ちゃぐりんフェスタ親子料理教室





③ 島立ちする高校3年生への講話や料理教室の実施、簡易料理レシピ集の配布

- 島を離れる子ども達への、新生活の“食”の応援を行い、食べることの大切さを伝えると共に、自炊する力を養います。

保 食 学

島立する高校生への料理教室



Cooking しおりの配布



出典：与論町食生活改善推進員連絡協議会  
「Cooking しおり」より

# 資 料

## 資料 1

### 食育に関するアンケート調査

与論町では、令和7年度末に「第3次与論町食育推進計画」の策定を計画しています。  
つきましては、食に関する現状の把握及び食育推進計画の基礎資料として、小学生から18歳以下の  
子供がいる世帯の保護者の方を対象に以下の通り食育に関する調査を実施することになりました。

お忙しい所恐縮ではございますが、アンケート調査へのご協力をお願いいたします。

\* 必須の質問です

---

1. 子供はどこの学校に在籍していますか？ \*

(該当するもの全てに✓)

当てはまるものをすべて選択してください。

- 与論高等学校
- 与論中学校
- 町立小学校（茶花・与論・那間）
- その他

2. あなたの性別を教えてください。 \*

1 つだけマークしてください。

- 男性
- 女性

3. あなたの年齢を教えてください。 \*

1 つだけマークしてください。

- 20代
- 30代
- 40代
- 50代以上

4. あなたは（子供は）毎日朝食を食べますか？\*

1 つだけマークしてください。

- 毎日食べる
- 週に4~5日
- 週に1~3日
- ほとんど食べない

5. 「食育」という言葉や意味を知っていますか？\*

1 つだけマークしてください。

- 言葉も意味も知っている
- 言葉は知っているが意味は知らない
- どちらも知らない

6. 「地産地消」という言葉や意味を知っていますか？\*

1 つだけマークしてください。

- 言葉も意味も知っている
- 言葉は知っているが意味は知らない
- どちらも知らない

7. 地場産物を意識して購入していますか？\*

1 つだけマークしてください。

- 積極的に購入している
- 目につけば購入している
- 価格が高ければ購入しない
- 地場産物かどうか気にならない

8. 与論の郷土料理について、知っているものはいくつありますか？\*

(該当するものすべてに✓)

当てはまるものをすべて選択してください。

- みしじまい (炊き込みご飯)
- もずくの酢の物
- ピャースー (冬瓜等と生魚の酢の物)
- ちみり汁 (里芋団子の入った汁物)
- ピルナマシ (にんにくの葉の入ったなます)
- パパイヤ炒め
- キムブク汁 (豚の内臓の入ったみそ汁)
- イチャガラシュ (イカ墨入り塩辛)
- ウブシムツチャー (黒糖ふくれ菓子)
- プチムツチャー (よもぎ餅)
- ウンニーマイ (さつまいもと餅を練り上げたもの)
- ゆし豆腐 (海水で固める柔らかい豆腐)
- インゲンのつくだ煮
- ピョン緑豆がゆ (押し麦と緑豆のおかゆ)
- ヤギ汁
- イューぬ汁 (魚の汁物)
- イューガマ (アイゴの幼魚の塩漬け)
- パパイヤの漬物
- 豚みそ
- 油ソーメン
- 豚骨汁
- 全く知らない

9. 上記8の郷土料理の中で作り方まで知っているのはいくつありますか？\*

1つだけマークしてください。

- 全く知らない
- 1~10個 11~
- 15個 15~21
- 個

10. 与論の郷土料理や地域・家庭に伝わる伝統食を意識して食卓に出していますか？\*

1つだけマークしてください。

- 意識して出すようにしている
- 時々は出している
- あまり家庭で食べることはない

11. 食品を購入する時に、食の安全についての食品表示（商品等に記載されている原材料\*等）を参考にしていますか？

1つだけマークしてください。

- 参考にしている
- だいたい参考にしている
- 全く見ない

12. あなたは1日に350gの野菜を食べていますか？（下のイラスト参照）\*



【両手3杯分が目安です。】

1つだけマークしてください。

- 毎日食べる
- 週に4～5日
- 週に1～3日
- ほとんど食べない

13. 食について家庭で話題にすることがありますか？\*

1つだけマークしてください。

- よく話題にする 時々話題に
- する あまり話題にすること
- はない

14. 食生活で気をつけていることがありますか？（該当するものすべてに✓）\*

当てはまるものをすべて選択してください。

- 旬の食材を使う
- バランスのとれた献立
- 味付け
- カロリー
- 地場産食材の活用
- 魚を取り入れる
- 間食・夜食の取り方
- インスタントや冷凍食品を使わない
- 気をつけていることは無い
- その他:  
\_\_\_\_\_

15. 食育・地産地消の促進のために何が必要だと思いますか？\*

（複数回答可）

当てはまるものをすべて選択してください。

- 家庭での食育
- 学校給食での食育
- 農作業体験や水産業体験
- 料理教室
- 生産者と消費者の連携
- 地場産食材を購入できる場所等の充実
- 広報誌・HP等での情報発信
- 地産地消で提供する飲食店の設置
- その他:  
\_\_\_\_\_

---

16. 「8020（ハチマル・ニイマル運動）」の意味を知っていますか？ \*

1 つだけマークしてください。

- 言葉も意味も知っている
- 言葉は知っているが意味は知らない
- どちらも知らない

---

17. 「噛ミング30（カミングサンマル）」の言葉や意味を知っていますか？ \*

1 つだけマークしてください。

- 言葉も意味も知っている
- 言葉は知っているが意味は知らない
- どちらも知らない

---

このコンテンツは Google が作成または承認したものではありません。

Google フォーム

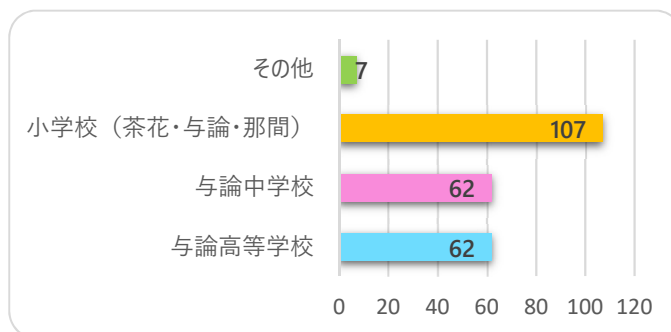
## 資料 2

「食に関するアンケート調査」結果

対象者：町内小学生から 18 歳以下の子どもがいる世帯。

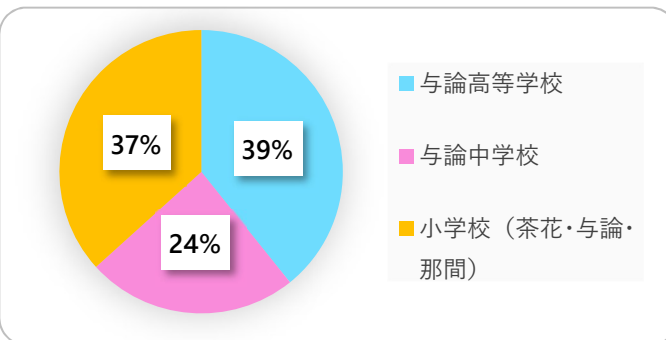
### 1.どの学校に在籍していますか？

与論高等学校	62
与論中学校	62
小学校（茶花・与論・那間）	107
その他	7



### うち長子が在籍してる学校（上記 1 の個別回答よりデータ抽出）

与論高等学校	62
与論中学校	38
小学校（茶花・与論・那間）	58
158	

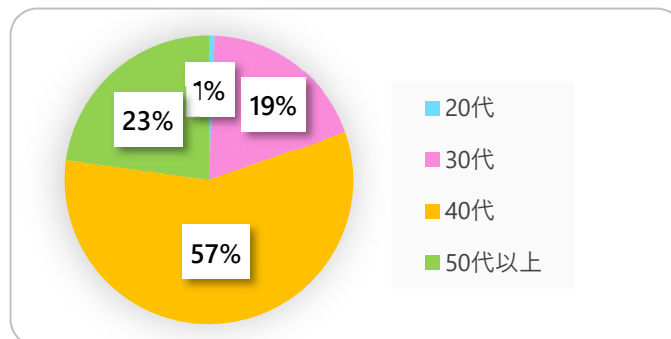


### 2.あなたの性別を教えてください

男性	54
女性	104
158	

### 3.あなたの年齢を教えてください

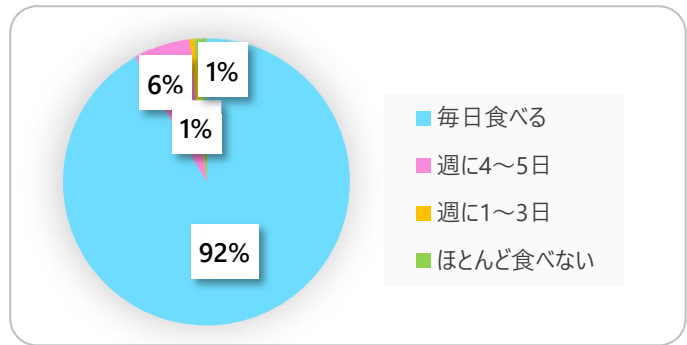
20代	1
30代	30
40代	91
50代以上	36
158	



4.あなたは（子供は）毎日朝食を食べますか？

毎日食べる	145
週に4～5日	10
週に1～3日	1
ほとんど食べない	2

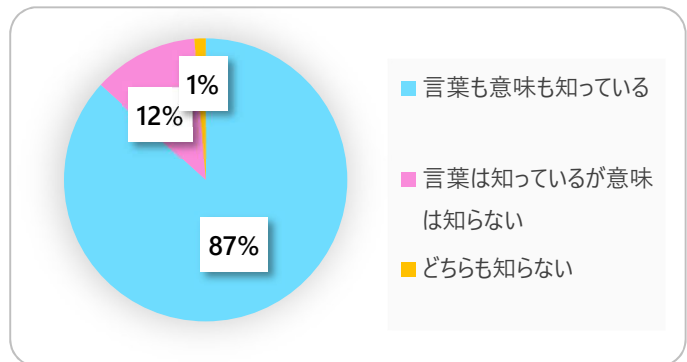
158



5.「食育」という言葉や意味を知っていますか？

言葉も意味も知っている	137
言葉は知っているが意味は知らない	19
どちらも知らない	2

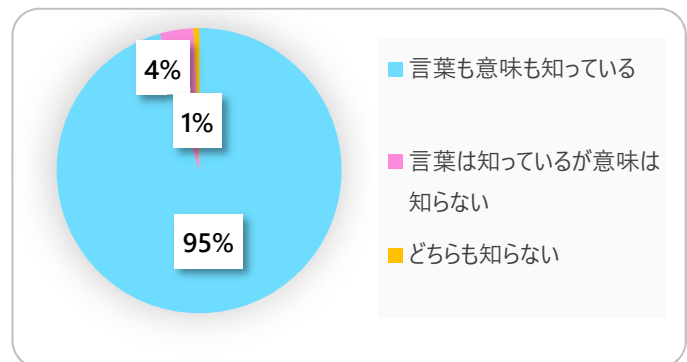
158



6.「地産地消」という言葉や意味を知っていますか？

言葉も意味も知っている	151
言葉は知っているが意味は知らない	6
どちらも知らない	1

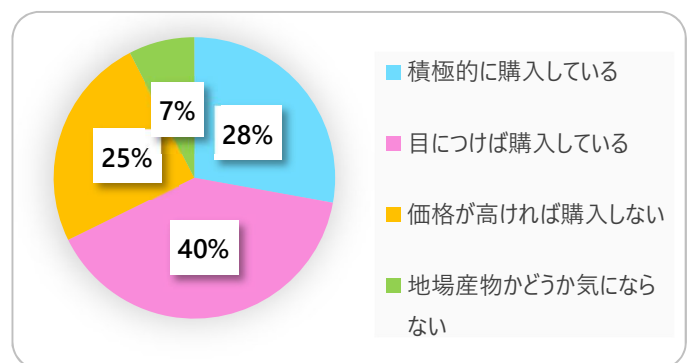
158



7.地場産物を意識して購入していますか？

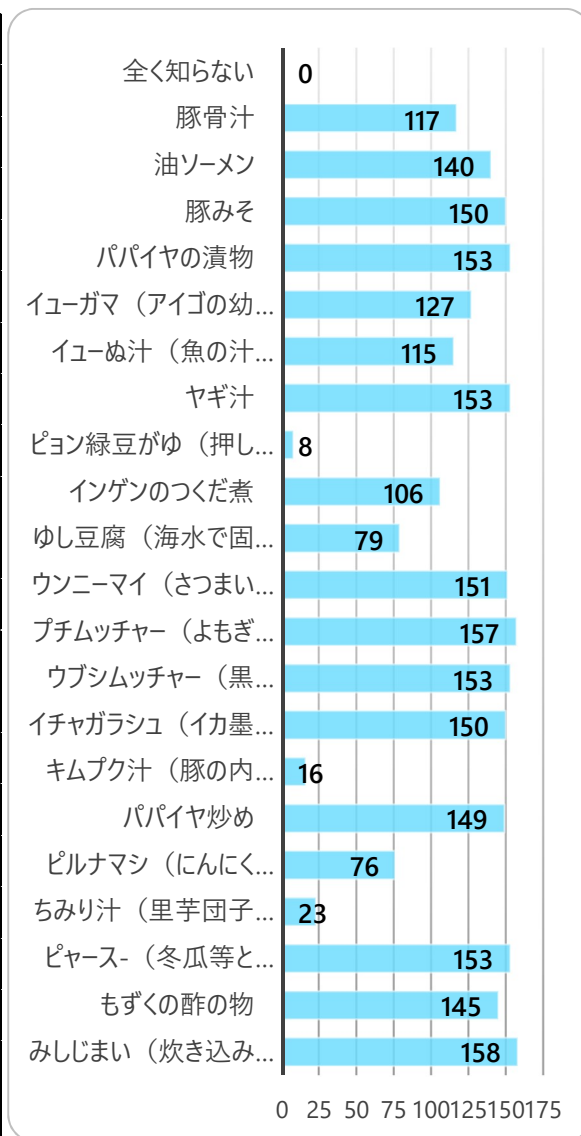
積極的に購入している	44
目につけば購入している	63
価格が高ければ購入しない	39
地場産物かどうか気にならない	12

158



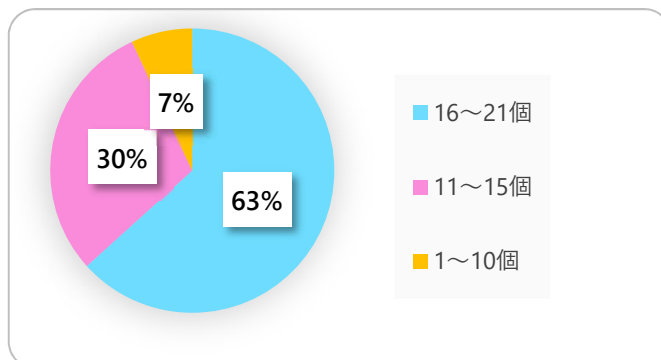
8. 与論の郷土料理について、知っているものはいくつありますか？（該当するものすべてに✓）

みしじまい（炊き込みご飯）	158
もずくの酢の物	145
ピヤース-（冬瓜等と生魚の酢の物）	153
ちみり汁（里芋団子が入った汁物）	23
ピルナマシ（にんにくの葉の入ったなます）	76
パパイヤ炒め	149
キムブク汁（豚の内臓の入ったみそ汁）	16
イチャガラシュ（イカ墨入り塩辛）	150
ウブシムツチャー（黒糖ふくれ菓子）	153
プチムツチャー（よもぎ餅）	157
ウンニーマイ（さつまいもと餅を練り上げたもの）	151
ゆし豆腐（海水で固める柔らかい豆腐）	79
インゲンのつくだ煮	106
ピョン緑豆がゆ（押し麦と緑豆のおかゆ）	8
ヤギ汁	153
イユーぬ汁（魚の汁物）	115
イユーガマ（アイゴの幼魚の塩漬け）	127
パパイヤの漬物	153
豚みそ	150
油ソーメン	140
豚骨汁	117
全く知らない	0



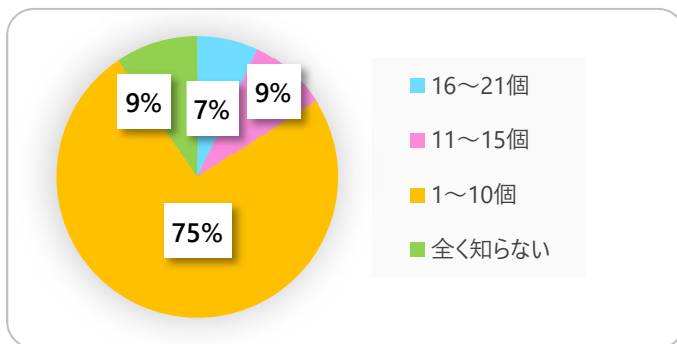
知っている郷土料理について（上記 8 の個別回答よりデータ抽出）

16～21 個	100
11～15 個	47
1～10 個	11
全く知らない	0
	158



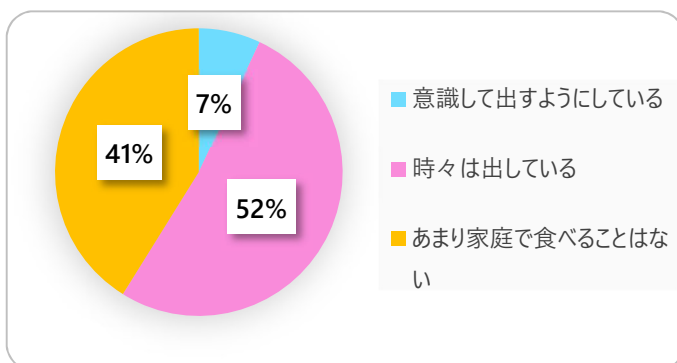
9.上記 8 の郷土料理の中で作り方で知っているのはいくつありますか？

16～21 個	11
11～15 個	14
1～10 個	118
全く知らない	15
	158



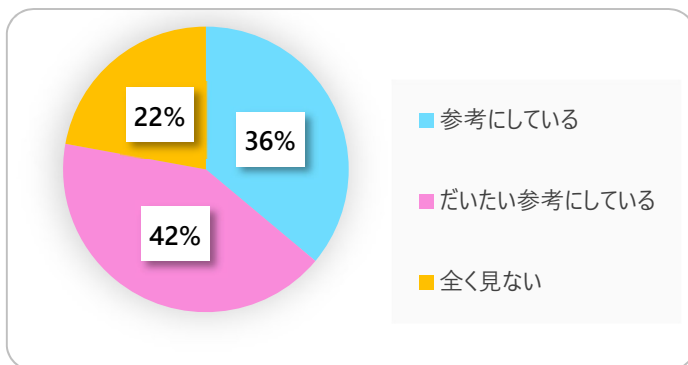
10.与論の郷土料理や地域・家庭に伝わる伝統食を意識して食卓に出していますか？

意識して出すようにしている	11
時々は出している	82
あまり家庭で食べることはない	65
	158



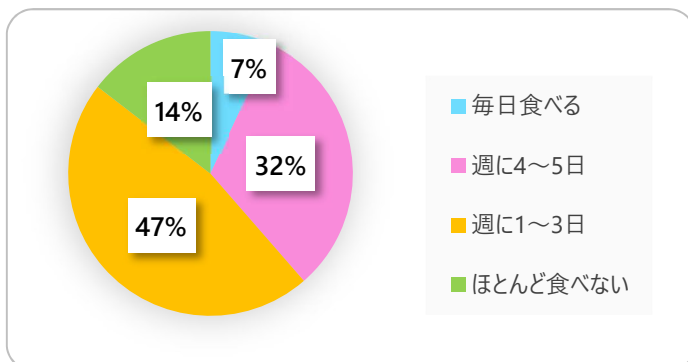
11.食品を購入する時に、食の安全についての食品表示（商品等に記載されている原材料等）を参考にしていますか？

参考にしている	57
だいたい参考にしている	66
全く見ない	35
	158



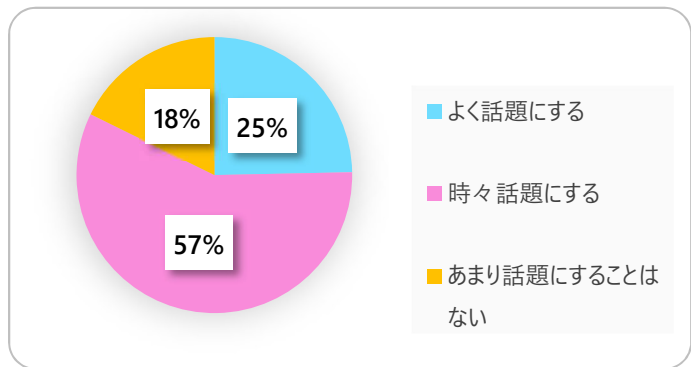
12.あなたは 1 日に 350g の野菜を食べていますか？

毎日食べる	11
週に 4～5 日	50
週に 1～3 日	74
ほとんど食べない	23
	158



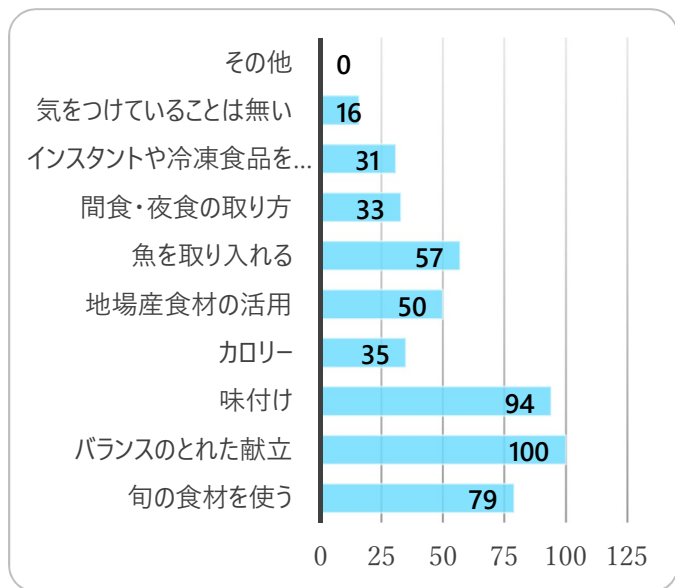
13.食について家庭で話題にすることがありますか？

よく話題にする	39
時々話題にする	91
あまり話題にすることは ない	28
	158



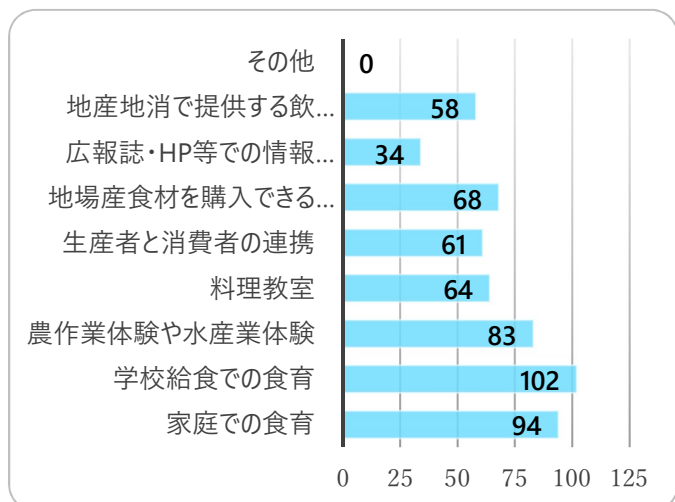
14.食生活で気をつけていることがありますか？（該当するものすべてに✓）

旬の食材を使う	79
バランスのとれた献立	100
味付け	94
カロリー	35
地場産食材の活用	50
魚を取り入れる	57
間食・夜食の取り方	33
インスタントや冷凍食品を使わない	31
気をつけていることは無い	16
その他	0



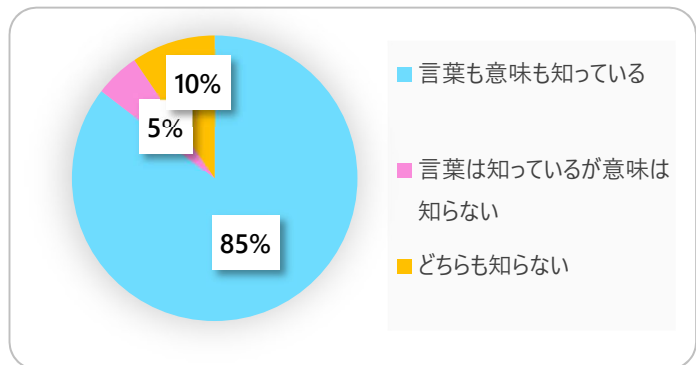
15.食育・地産地消の促進のために何が重要だと思いますか？（該当するものすべてに✓）

家庭での食育	94
学校給食での食育	102
農作業体験や水産業体験	83
料理教室	64
生産者と消費者の連携	61
地場産食材を購入できる場所等の充 実	68
広報誌・HP等での情報発信	34
地産地消で提供する飲食店の設置	58
その他	0



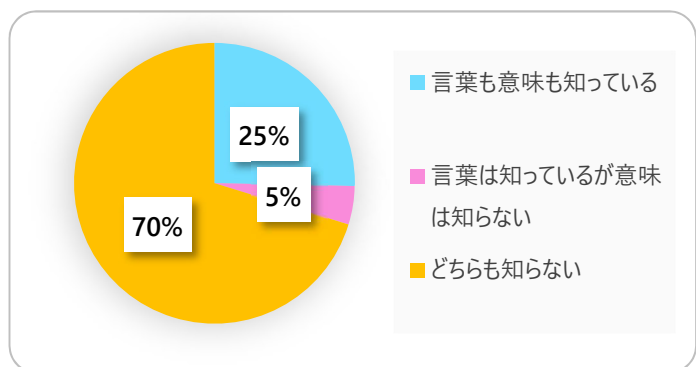
16.「8020（ハチマル・ニイマル運動）」の意味を知っていますか？

言葉も意味も知っている	135
言葉は知っているが意味は知らない	8
どちらも知らない	15
	158



17.「噛ミング 30（カミングサンマル）」の言葉や意味を知っていますか？

言葉も意味も知っている	40
言葉は知っているが意味は知らない	7
どちらも知らない	111
	158



## 資料 3

# 食生活指針

農林水産省などによって策定された国民ひとりひとりが食生活改善に取り組むための具体的な目標。

### 食事を楽しみましょう

- ・毎日の食事で、健康寿命をのばしましょう。
- ・おいしい食事を、味わいながらゆっくりよく噛んで食べましょう。
- ・家族の団らんや人との交流を大切に、また、食事づくりに参加しましょう。

### 1日の食事のリズムから、健やかな生活リズムを

- ・朝食で、いきいきした1日を始めましょう。
- ・夜食や間食はとりすぎないようにしましょう。
- ・飲酒はほどほどにしましょう。

### 適度な運動とバランスのよい食事で、適正体重の維持を。

- ・普段から体重を量り、食事量に気をつけましょう。
- ・普段から意識して身体を動かすようにしましょう。
- ・無理な減量はやめましょう。
- ・特に若年女性のやせ、高齢者の低栄養にも気をつけましょう。

### 主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを

- ・多様な食品を組み合わせましょう。
- ・調理方法が偏らないようにしましょう。
- ・手作りと外食や加工食品・調理食品を上手に組み合わせましょう。

### ごはんなどの穀類をしっかりと

- ・穀類を毎食とって、糖質からのエネルギー摂取を適正に保ちましょう。
- ・日本の気候・風土に適している米などの穀類を利用しましょう。

### 野菜・果物、牛乳・乳製品、豆類、魚なども組み合わせて

- ・たっぷり野菜と毎日の果物で、ビタミン、ミネラル、食物繊維をとりましょう。
- ・牛乳・乳製品、緑黄色野菜、豆類、小魚などで、カルシウムを十分にとりましょう。

### 食塩や脂肪は控えめに、脂肪は質と量を考えて。

- ・食塩の多い食品や料理を控えめにしましょう。食塩摂取量の目標値は、男性で1日8g未満、女性で7g未満とされています。
- ・動物、植物、魚由来の脂肪をバランスよくとりましょう。
- ・栄養成分表示を見て、食品や外食を選ぶ習慣を身につけましょう。

### 日本の食文化や地域の産物を活かし、郷土の味の継承を。

- ・「和食」をはじめとした日本の食文化を大切にして、日々の食生活に活かしましょう。
- ・地域の産物や旬の素材を使うとともに、行事食を取り入れながら、自然の恵みや四季の変化を楽しみましょう。
- ・食材に関する知識や料理技術を身につけましょう。
- ・地域や家庭で受け継がれてきた料理や作法を伝えていきましょう。

**食料資源を大切に、無駄や廃棄の少ない食生活を。**

- ・まだ食べられるのに廃棄されている食品ロスを減らしましょう。
- ・調理や保存を上手にして、食べ残しのない適量を心がけましょう。
- ・賞味期限や消費期限を考えて利用しましょう。

**「食」に関する理解を深め、食生活を見直してみましょう。**

- ・子供のころから、食生活を大切にしましょう。
- ・家庭や学校、地域で、食品の安全性を含めた「食」に関する知識や理解を深め、望ましい習慣を身につけましょう。
- ・家族や仲間と、食生活を考えたり、話し合ったりしてみましょう。
- ・自分の健康目標をつくり、よりよい食生活を目指しましょう。

※引用：文部省、厚生省（当時）及び農林水産省による連携し策定  
平成 28 年 6 月一部改訂「食生活指針」より

# 資料 4

## かごしま版 「食事バランスガイド」とは?

「食事バランスガイド」とは、1日に何をどれだけ食べたらよいか、食事の目安をイラストでわかりやすく示したものです。主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物の5つのグループの組合せでバランスがとれるよう、それぞれの適量を日本の伝統的玩具であるコマの形で示しています。

コマ本体は、1日に摂取する食事の目安を、軸は水分を、ヒモは嗜好品を表しています。コマはそれらのエネルギーで回転し、人が運動することで、安定して回転し続けることをあらわしています。



「かごしま版食事バランスガイド」は、厚生労働省と農林水産省が決定した「食事バランスガイド」に基づき決定したものです。このイラストの料理は、1日に必要なエネルギー量がおよそ2,200kcal(±200kcal)の方の目安量を示しています。

～バランスガイド活用にあたってのお願い～  
糖尿病、高血圧など病院で医師または管理栄養士から食事指導を受けている方は、その指示に従ってください。

### 主食

主食には、ご飯、パン、麺が含まれています。体を動かすエネルギーのもとになります。おにぎり1個が1つ(SV)の基準になります。  
1つ(SV) = 主材料に含まれる炭水化物が約40g  
※さつまいもが主食にも表示されているのは、焼きいもやふかしいもがごはん代わりに食べられることがあることからです。

### 副菜

野菜やきのこ、いも、海藻などを使った料理で、体の調子を整えてくれるものが含まれています。小皿や小鉢に入った野菜料理が1つ(SV)、中皿や中鉢に入ったものは2つ(SV)程度です。  
1つ(SV) = 主材料の重量が約70g

### 主菜

魚や肉、卵を使った料理やとうふ、納豆など大豆を使った料理で、体をつくるもとになるものが含まれています。卵1個を使った料理が1つ(SV)、魚料理は2つ(SV)、肉料理は3つ(SV)がおおよその目安です。  
1つ(SV) = 主材料に含まれるたんぱく質が約6g

### 牛乳・乳製品

牛乳やチーズ、ヨーグルトがあります。丈夫な骨や歯をつくるのに欠かせません。ヨーグルトは小1カップが1つ(SV)、牛乳200mlは2つ(SV)になります。  
1つ(SV) = 主材料に含まれるカルシウムが約100mg

### 果物

りんご、みかん、かき、ぶどう、なし、すいかなどがあります。副菜と同じように体調を整えるものが含まれています。みかん1個が1つ(SV)、なしだと1/2個が1つ(SV)  
1つ(SV) = 主材料の重量が約100g

### 菓子・嗜好飲料

お酒は「百薬の長」といわれ、ストレスや疲労感を和らげる効果がありますが、ヒモの部分や、あくまでも適量を守って健康維持につとめましょう。菓子、ジュース、アルコール類に、つ(SV)の基準はありませんが、1日200kcal以内を目安にしましょう。

◎節度ある適度な飲酒に努めましょう。

- ..... 1日の飲酒の適量 .....
- 焼酎(25度の場合)なら お湯割り(6:4)..... 1.5杯
- 日本酒なら ..... 1合
- ビールなら ..... 500ml缶 1本

厚生労働省「健康日本21」

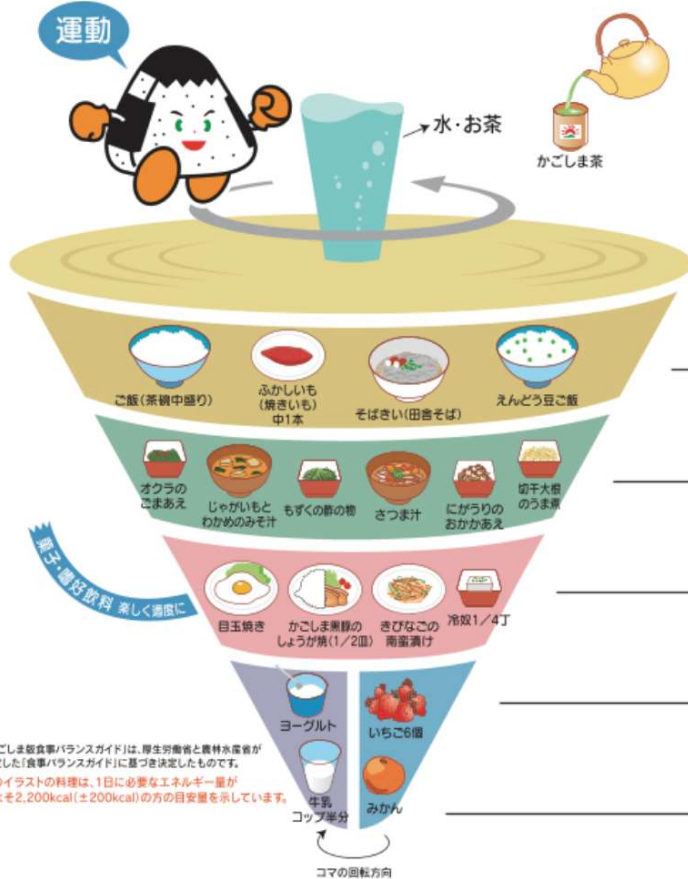
かごしま版



©鹿児島県くりぷー

# 食事バランスガイド

あなたの食事は大丈夫？



よくかんで 楽しく食事を  
噛ミン30(カミンガヤンマル)  
~ひとくち30回以上噛みましょう~

1 日 分

5-7 主食(ごはん、パン、麺)  
ごはん(中盛り)だったら4杯程度

5-6 副菜(野菜、きのこ、いも、海藻料理)  
野菜料理5皿程度

3-5 主菜(肉、魚、卵、大豆料理)  
肉、魚、卵、大豆料理から3皿程度

2 牛乳・乳製品  
牛乳だったら1本程度

2 果物  
みかんだったら2個程度

男性

自分の適量をチェックしよう!!

単位の「つ(SV)」のSVとはサービング(食事の提供量の単位)の略です。

女性

	エネルギー	主食[つ(SV)]	副菜[つ(SV)]	主菜[つ(SV)]	牛乳乳製品[つ(SV)]	果物[つ(SV)]
6~9歳	1400~2000kcal	4~5	5~6	3~4	2 ※	2
70歳以上	2200kcal [±200kcal]	5~7	5~6	3~5	2 ※	2
10~11歳	基本形					
12~69歳	2400~3000kcal	6~8	6~7	4~6	2~3 ※	2~3

①活動量 低い ②活動量 ふつう以上

□活動量の見方 「低い」:1日中座っていることがほとんど 「ふつう」:座り仕事を中心だが、歩行・軽いスポーツ等を5時間程度は行う。さらに強い運動や労働を行っている人は、適宜調整が必要です。  
※学校給食を含めた子ども向け摂取目安について…成長期に特に必要なカルシウムを十分にとるためにも、牛乳・乳製品の適量は少し幅を持たせて1日2~3つ(SV)、「基本形」よりもエネルギー量が多い場合は、4つ(SV)程度までを目安にするのが適当です。

鹿児島県・かごしまの“食”交流推進会議 ※この資料は、消費・安全対策交付金(農林水産省)を受けて作成したものです。






お問い合わせ先:鹿児島県 農政部 農政課 (かごしまの“食”交流推進会議事務局) ☎099-286-3177  
E-mail:ryu-shien@pref.kagoshima.lg.jp URL http://www.pref.kagoshima.jp/sangyo-rodo/nogyo/syokuiku/k-bg/





区分





料理例

※[+副菜:2]などの表現は、副菜も2つ(SV)含まれていることを示しています






主食






1つ分 =  =  =  油ラーメン (+主菜:1) =  さつまずし (ませずし) (+副菜:2,主菜1) =  食パン(6枚切り)



=  そばきい(田舎そば) = 1.5つ分 =  ご飯(茶碗中盛り) =  えんどう豆ご飯 =  鶏飯 (+副菜:1,主菜:3)




2つ分 =  ふかしいも(焼きいも) 中1本 =  鹿児島黒牛(黒豚)の カレーライス (+副菜:2,主菜:2) =  黒豚のベーコンの スパグティ (+副菜:1) =  かこしまラーメン

副菜





1つ分 =  切干大根のうま煮 =  落花生の五目煮 =  ひじきの煮物 =  湯なます =  にがうりのおかかあえ




=  野菜サラダ =  がね =  もずくの酢の物 =  ポテトサラダ =  オクラのごまあえ






=  さつま汁 (+主菜:1) =  ジャがいもと わかめのみそ汁






2つ分 =  たけのごこと つわの煮物 (+主菜:2) =  かぼちゃコロッケ1個 (+主菜:1) =  キャベツの炒め物





主菜




1つ分 =  目玉焼き =  いーあげ (炒り豆腐) (+副菜:2) =  冷奴1/4丁 =  肉じゃが (+副菜:3)

=  納豆 =  きびなごの南蛮漬け =  鰯汁

2つ分 =  つけあげ(さつまあげ) =  豚骨 (+副菜:2) =  黒豚のぎょうざ(+副菜:1) =  あじの開き =  いわしの丸干し

=  ぶり・かんばちのさしみ =  きびなごのさしみ =  クリームシチュー (+副菜:3,牛乳・乳製品:1) =  地鶏の煮物(+副菜:1) =  おでん(+副菜:4)

3つ分 =  鶏の唐揚げ =  かこしま黒豚のしょうが焼 =  かこしま黒豚の とんかつ =  さつま地鶏の 刺身

=  ハンバーグ (+副菜:1) = 4つ分 =  かこしま黒豚の しゃぶしゃぶ (+副菜:3) =  鹿児島黒牛の すきやき (+副菜:3)

牛乳製品

1つ分 =  ヨーグルト1パック =  牛乳コップ半分 =  チーズ1片 =  スライスチーズ1枚 = 2つ分 =  牛乳200ml

果物

1つ分 =  みかん1個 =  なし1/2個 =  巨峰1/4房 =  メロン1/8個 =  いちご6個

# 地域の食材を活かして健

毎月第3土曜日は「かご

かごしまの食材



鹿児島県の畜産物(通年)  鹿児島黒豚 

区分	料理例	料理例
主食	酒ずし(主食:1.5, 副菜:1, 主菜:2) かつおの茶漬け(主食:1.5, 主菜:2)	山菜おこわ(主食:2, 副菜:1) たけのこご飯(主食:1.5, 副菜:1)
	冷やし汁(主食:2, 副菜:1, 主菜:2) ささげご飯(主食:1.5)	中華おこわ(主食:1.5, 主菜:1) 冷やそうめん(主食:2)
副菜	つわぶきの佃煮(副菜:1) じゃがいもの煮物(副菜:2) あおさのかきあげ(副菜:2)	香かん(煮しめ)(副菜:4) さのぼりあげ(野菜天ぷら)(副菜:1)
	へちまとソーメンの汁(副菜:1) といもがらの酢の物(副菜:1)	かいのこ汁(副菜:2, 主菜:1) かぼちゃの煮物(副菜:1) きゅうりとわかめの酢の物(副菜:1)
主菜	鶏肉の香焼き(副菜:2, 主菜:3) かつおのたたき(副菜:1, 主菜:3)	あさりのみそ汁(主菜:1) アオリイカのさしみ(主菜:2) かつお置皮の蒲焼き焼(主菜:2)
	牛肉とピーマンの炒め物(副菜:1, 主菜:2) きびなのオーロラソース(主菜:1)	とびうおの開き(主菜:2) うなぎの蒲焼き(主菜:3)

牛乳・乳製品

果物	<p>紅甘夏 1/2個    メロン 1/8個                  パッションフルーツ 2個    温州みかん(ハウス)                  びわ2個    すもも2個    マンゴー1/4個    すいか2切れ    ぶどう1/2房</p>
----	---

嗜好子飲料

<p>あくまき2切れ(134kcal)    かからん団子1個(118kcal)    つのまき1個(190kcal)                  ふももち1個(166kcal)    いこもち1切れ(141kcal)    かつば焼き1/4枚(81kcal)</p>	<p>さつまぼうろ1枚(118kcal)    ふくれ菓子1切れ(173kcal)                  がじゃ豆20粒(94kcal)    けたんは1切れ(85kcal)</p>
---	---

1日の摂取量200kcal以内です。

**伝統行事と行事食(例)**

ひなまつり (3月: さつますもじ、よもぎ団子、三角餅)  
 春分・彼岸 (3月: ほたもち)  
 端午の節句 (5月: あくまき、かからん団子、つのまき)  
 お田植え祭り (5月: 煮しめ、ほたもち)

七お盆 (7月: 七夕団子、かつば焼き)  
 夕盆 (8月: 煮しめ、かいのこ汁、おはぎ、米ん粉団子、落花生豆腐)

# 康で豊かな食生活を!!

## 「しま活き生き食の日」



かごしまの食材



**料理例** **料理例** **区分**

**料理例**

里手とちりめんの炊き込みご飯 (主食:1.5, 副菜:1)  
 大豆ご飯(主食:1)  
 からいもご飯(主食:2)  
 煮込みうどん (主食:1, 副菜:1, 主菜:1)

**料理例**

大根めし (主食:1.5, 副菜:2)  
 鶏すし (主食:1, 主菜:1)  
 焼き餅 (主食:1)  
 七草がゆ (主食:1, 副菜:1)  
 菜の花ずし (主食:1.5)

主食

**副菜**

とうがんの煮込み (副菜:4, 主菜:1)  
 さつまいものサラダ (副菜:1, 主菜:1)  
 大根菜のよごし(白和え) (副菜:1)  
 りいも田菜 (副菜:1)  
 きのこのすり身蒸し (副菜:1, 主菜:1)  
 長手の酢の物 (副菜:1)

**副菜**

かん粉の団子汁(さつまいも蒟蒻の団子汁) (主食:1, 副菜:1)  
 いもんせんの煮しめ (副菜:2)  
 ひるあぎ (副菜:2, 主菜:1)  
 ほうれんそうのお浸し(副菜:1)  
 さつま雑煮 (副菜:2, 主菜:1)

副菜

**主菜**

さばすき (副菜:2, 主菜:3)  
 首折れサバのさしみ(主菜:2)  
 もんごんなます(大根とさばのなます) (主菜:1)  
 パショウカジキの照焼き(主菜:2)  
 いゆうみず(魚のみそ和え) (主菜:1)

**主菜**

ぶり大根 (副菜:2, 主菜:2)  
 昆布巻き (副菜:1, 主菜:2)  
 きびなこと(きらすのおつけ)(主菜:1)  
 こが焼き (主菜:2)

主菜

**牛乳・乳製品**

**果物**

温州みかん(糖早生、早生、普通) かき  
 いちご6個 ぼんかん  
 デコポン ポンタン 1/4個  
 たんかん きんかん5個  
 桜島小ミカン4個 サワーボメロ 1/2個

**嗜好子飲料**

かるかん1個(182kcal) 文旦漬け3切れ(173kcal)  
 みき100ml(105kcal) じゃんぼ餅1本(58kcal) ゆべし1切れ(89kcal) 甘酒100ml(128kcal)  
 からいもんねったぽ1個(107kcal) ころももち1切れ(51kcal)  
 きんかん漬け3個(79kcal) からいもあめ3個(62kcal)

**伝統行事と行事食(例)**

十五夜〔9月:月見団子、しんこ団子、あんの餅〕  
 秋分・彼岸〔9月:おはき〕  
 豊稔祭り〔11月:甘酒、からいもんあん餅〕  
 冬至〔12月:かぼちゃの煮物〕  
 至日〔12月:餅、菜ん納豆〕  
 月〔1月:おせち、こがやき、八頭の雑煮〕  
 草〔1月:七草がゆ〕 小正月〔1月:穂垂れひき〕

※出典: 鹿児島県・かごしま「食」交流推進会議 「かごしま版食事バランスガイド」より

## 資料 5

### 食育ピクトグラムについて

食育ピクトグラムは、食育の取組を子どもから大人まで誰にでもわかりやすく発信するため、表現を単純化した絵文字であるピクトグラムを作成し、多くの人に使用していただくことを目的として作成しました。食育の取組についての情報発信する際に自由にお使いいただけます。



1 みんなで楽しく  
食べよう

#### 共食

家族や仲間と、会話を楽しみながら食べることで、心も体を元気にしましょう。



2 朝ごはんを  
食べよう

#### 朝食欠損の改善

朝食を食べて生活リズムを整え、健康的な生活習慣につなげましょう。



3 バランスよく  
食べよう

#### 栄養バランスの良い食事

主食・主菜・副菜を組み合わせた食事でバランスの良い食生活に繋がしましょう。また、減塩や野菜・果物摂取にも努めましょう。



4 太りすぎない  
やせすぎない

#### 生活習慣病の予防

適正体重の維持や減塩に努めて、生活習慣病を予防しましょう。



5 よくかんで  
食べよう

#### 歯や口腔の健康

口腔機能が十分に発達し維持されることが重要ですので、よく噛んで美味しく安全に食べましょう。



6 手を洗おう

#### 栄養バランスの良い食事

食品の安全性等についての基礎的な知識をもち、自ら判断し行動する力を養いましょう。



7 災害に  
そなえよう

#### 災害への備え

いつ起こるかも知れない災害を意識し、非常食のための食料品を備蓄しておきましょう。



8 食べ残しを  
なくそう

#### 環境への配慮（調和）

SDGs の目標である持続可能な社会を達成するため、環境に配慮した農林水産物・食品を購入したり、食品ロスの削減を進めたりしましょう。



9 産地を  
応援しよう

#### 地産地消等の推進

地域でとれた農林水産物や被災地食品等を消費することで、食を支える農林水産業や地域経済の活性化、環境負荷の低減につなげましょう。



10 食・農の  
体験をしよう

#### 栄養バランスの良い食事

主食・主菜・副菜を組み合わせた食事でバランスの良い食生活に繋がしましょう。また、減塩や野菜・果物摂取にも努めましょう。



11 和食文化を  
伝えよう

#### 日本の食文化の継承

地域の郷土料理や伝統料理等の食文化を大切に、次の世代への継承を図りましょう。



12 食育を  
推進しよう

#### 食育の推進

生涯にわたって心も身体も健康で、質の高い生活を送るために「食」について考え、食育の取組を推進しましょう。

※出典：農林水産省「食育ピクトグラムについて」より

【 編集・発行 】

与論町役場 産業課

〒891-9301 鹿児島県大島郡与論町茶花 1418 番地 1

電話番号 0997-97-3111 (代表)