



江東区観光キャラクター
コトミちゃん

チェックを増やして食育マスターに近づこう

やってみよう！今日から食育

食育を実践して身につけたい「食べる力」

- ① 心と身体の健康を維持できる
- ② 食事の重要性や楽しさを理解する
- ③ 食べ物の選択や食事づくりができる
- ④ 一緒に食べたい人がいる（社会性）
- ⑤ 日本の食文化を理解し伝えることができる
- ⑥ 食べ物やつくる人への感謝の心

● バランスのよい食生活

- 朝食を食べている
- 主食・主菜・副菜のそろったバランスの良い食事を実践している
- 家族や友人など、誰かと一緒に食事をしている



● 食文化

- 季節の食べ物や旬を意識している
- 家庭の伝統料理・自慢料理や郷土料理に関心がある
- 食事のマナーをみにつけて守っている



● 食への関心

毎年テーマを決めて講演会を実施♪



- 「食育」の言葉の意味を知っている
- 自分の体について適正体重やBMIを知っている
- 食事の準備をしたり、料理にチャレンジしている



BMIって知ってる？
自分の体格について計算してみよう！

$$\frac{\text{体重}}{\text{身長(m)} \div \text{身長(m)}} = \text{kg} \div \text{m} \div \text{m}$$

普通体重：18.5～25未満
※年齢によって異なります。

● 健康意識

食品表示についてわかりやすく解説中！



- 栄養成分表示を参考にし買い物したり食べ物を選んでいる
- 野菜を多く摂るようにしている
- うす味を心がけている

栄養成分表示(1個当たり)	
エネルギー	420 kcal
たんぱく質	8.7g
脂質	15.3g
炭水化物	61.9g
食塩相当量	0.5g



● ほかにも…！

- 食品を無駄にしないよう食べ物の買いすぎ、作りすぎに気を付けている
- 災害時の非常食を常備している（最低3日分、できれば1週間分）



さらに詳しくHPで紹介しています！

江東区ホームページ

「やってみよう！今日から食育」

江東区食育推進計画(第四次) 概要版

令和7年度(2025)～令和18年度(2036)

編集・発行 江東区健康部(保健所)健康推進課

〒135-0016 江東区東陽2-1-1

電話 03-3647-5855(代) FAX 03-3615-7171

江東区ホームページ <http://www.city.koto.lg.jp/>

令和7年度～令和18年度

第四次(概要版)

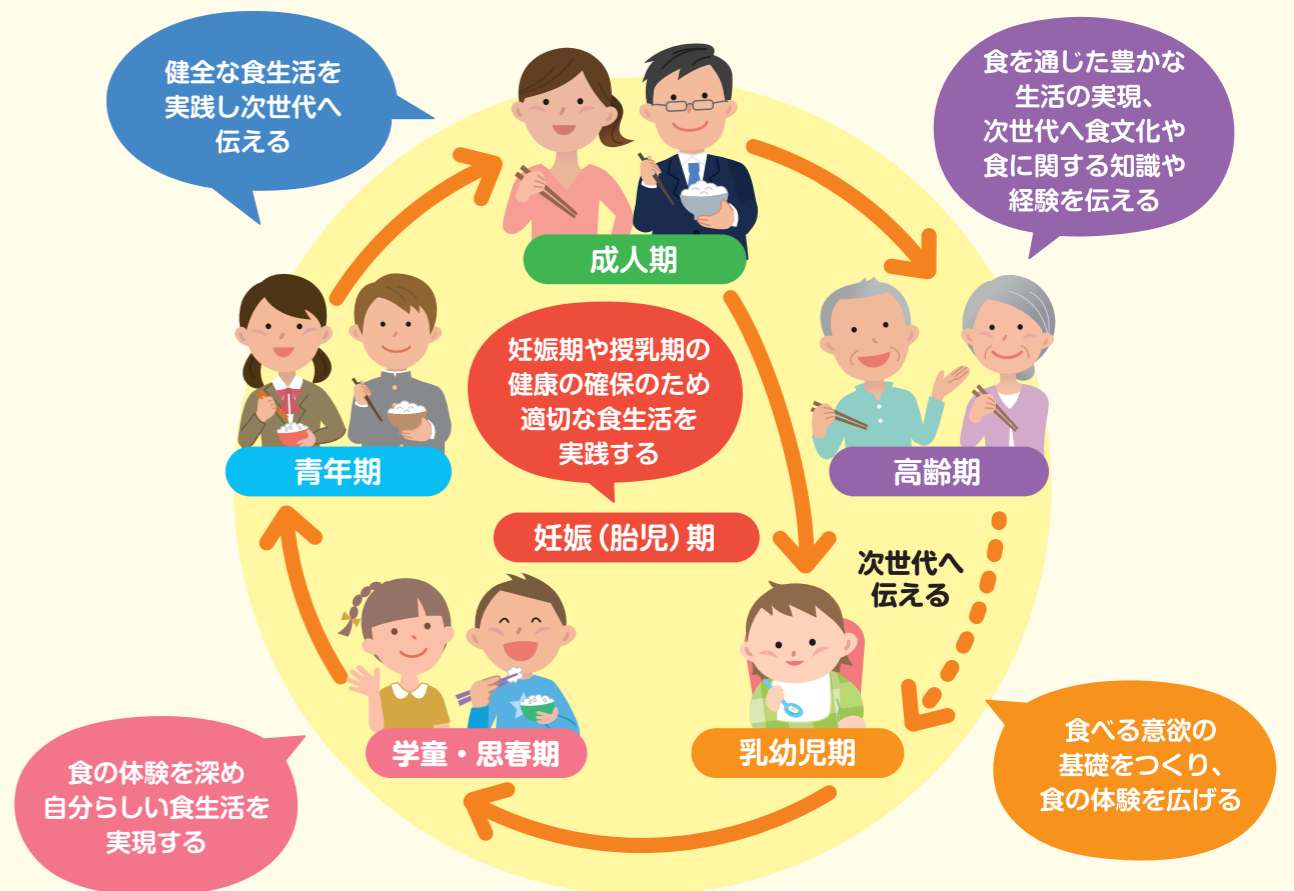
江東区食育推進計画

江東区の基本理念

みんなが楽しく食べて元気な心と体をつくります

食育とは…

様々な経験を通じて、「食」に関する知識と、バランスの良い「食」を選択する力を身につけ、健全な食生活を実践できる力をはぐくむこと



資料：農林水産省「食育、知っていますか？」を元に作成

「食」は生活習慣の主要部分を占めるものであり、適切な食習慣を形成することは、生活習慣病の予防や健康寿命の延伸などにつながります。区民一人ひとりが食育に関心を持ち、食本来の意味と重要性を理解し、生涯を通じて健全で安心な食生活を実践することが重要です。



江東区

あなたの暮らしに寄り添う食生活のアイデア

詳しい食育推進計画
(第四次) はこちら



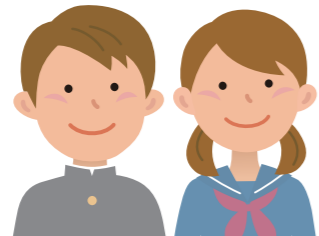
ライフステージに合わせてより良い食生活を送るために、どんな取り組みがあるか確認しましょう。日々の暮らしの中で、できそうなことを見つけてみてください。



乳幼児期 (6歳以下)



学齢・青年期 (7歳～19歳)



成人期 (20歳～64歳)



高齢期 (65歳以上)



食に関する知識・ 選択力の向上

施策の目標

食に関心を持ち、
正しい情報の選択力を養う

- いろいろな食べ物に親しみ、見る、触れる、味わうなどの経験を通して食事に興味を持たせましょう。
- 規則正しい食事から生活リズムを作り、早寝・早起き・朝ごはんの習慣をつけましょう。

- 生活リズムを整え、早寝・早起き・朝ごはんの習慣をつけましょう。
- 保護者と一緒に給食の献立や給食だよりを活用しましょう。
- 1日に必要な栄養素を知り、過不足なく摂取できているかどうか、セルフチェックできるようにしましょう。

- 食品を購入するときは、食品表示を参考に選びましょう。
- 市販の総菜や外食は、栄養バランスを考え、旬の野菜が多く摂れるものを選びましょう。
- 災害時に備えて、食料品等を家族の状況に応じて備蓄しましょう。

- いろいろな食品を食べましょう。
- 食べることを楽しみ、体調にあった食生活を送りましょう。

食に基づく健康習慣・ 実践力の向上

施策の目標

各世代に適した
食生活の実践支援

- 発達段階に合わせた調理形態で、よく噛んで食べることを身につけましょう。
- 規則正しい食生活のリズムをつくりましょう。
- 外遊びをしっかりとし、体を動かし、お腹をすかせて食事時間を迎えましょう。
- 毎月1回は、身長や体重を測定し、母子健康手帳に記録しましょう。

- 毎日朝ごはんを食べましょう。
- 主食・主菜・副菜をそろえて食べましょう。
- 家族の食事づくりに参加しましょう。
- 毎月1回以上体重測定をし、適正体重を維持しましょう。

- うす味を心がけましょう。
- 口腔ケアにより口腔機能を維持しましょう。
- 自分の適正体重を知り、維持に努めましょう。
- 主食・主菜・副菜をそろえて食べましょう。
- 規則正しい食生活を心がけましょう。

- 主食・主菜・副菜をそろえて食べましょう。
- たんぱく質が多い食品（肉・魚・卵・大豆、大豆製品、牛乳、乳製品等）をしっかり食べましょう。
- 欠食しないようにしましょう。
- 口腔ケアにより口腔機能を維持しましょう。
- 毎月1回以上体重測定をし、体調管理をしましょう。
- 適正体重の維持に努めましょう。

食に対する感謝の 気持ちの醸成

施策の目標

食を通じた
コミュニケーションの推進

- 家族一緒に食事を楽しみましょう。
- いろいろな食べ物に親しんで、好き嫌いをなく食べられるようにしましょう。
- いただきます、ごちそうさまのあいさつをしましょう。

- 家族や身近な方と一緒に食事を楽しみましょう。
- 食事の準備に関わって、食べ物を大切にしましょう。
- 季節の行事や材料など、日本の食文化を大切にしましょう。

- 家族や身近な方と一緒に食事を楽しみましょう。
- 我が家の味を大切にして、次世代に伝えましょう。
- 食品は必要なものを購入し、無駄を出さないようにしましょう。

- 家族や身近な方と一緒に食事を楽しみましょう。
- 日本の食文化等を次世代へ伝える役割を担いましょう。