



# とちぎの食育



## とちぎ食育元気プラン2025

人生100年時代を見据え、健康で心豊かに生きるための食育

栃木県では、「県民一人一人が、生涯にわたり楽しく健全な食生活を実践することにより、食に対する感謝の気持ちを深め、心身の健康と豊かな人間性を育むこと」を基本理念として、**食育推進計画「とちぎ食育元気プラン2025」**を策定しています。

### 基本目標

- ① 食を通して豊かな心、人間性を育みます
- ② 食を通して県民一人ひとりの健康を目指します
- ③ 食の安全性への信頼確保や県民と協働した食育活動を推進します

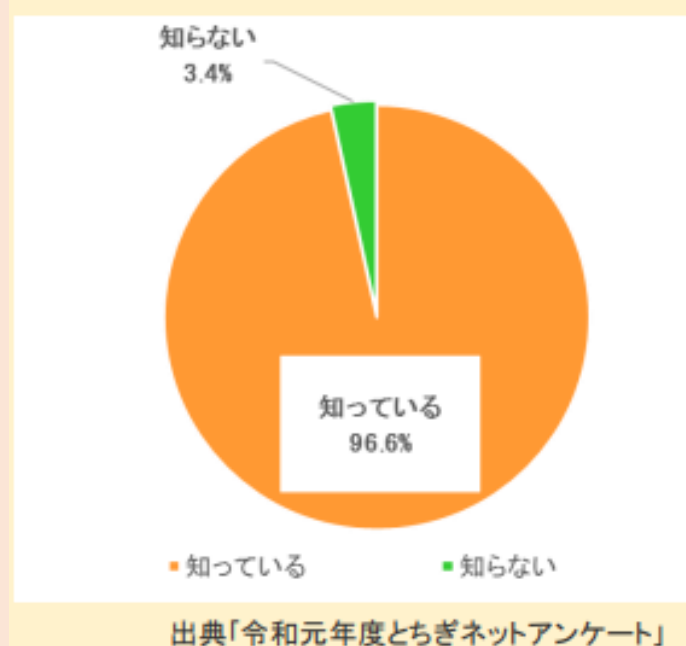


# 食育に関する意識調査

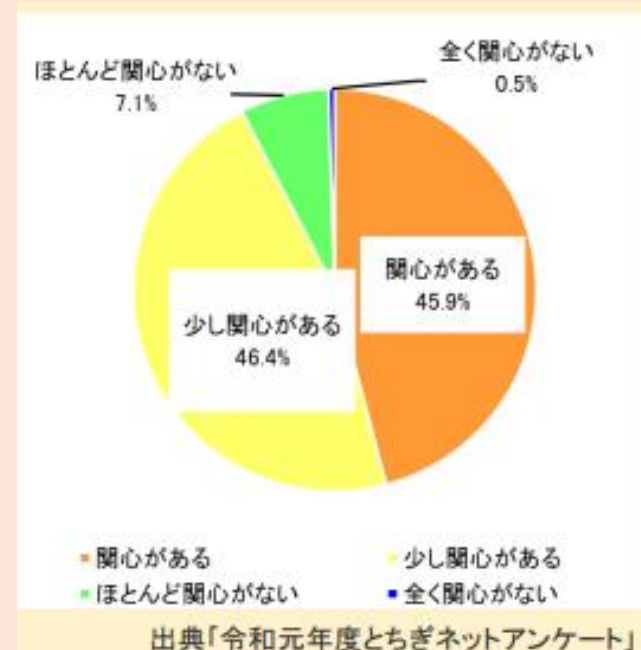
食育への関心は世代によって違いがありますが、9割以上の県民が食育に関心があると答えています。



## 食育という言葉を知っている県民の割合

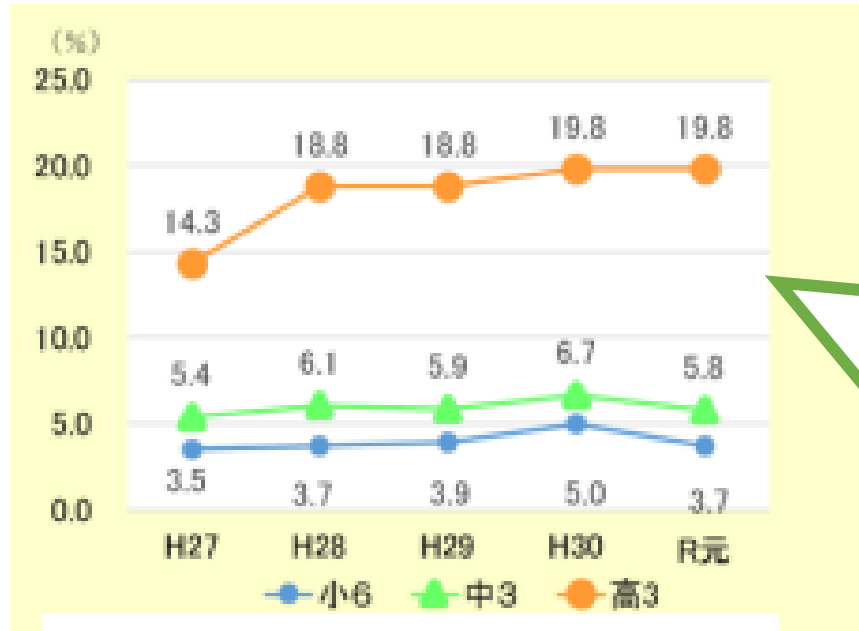


## 食育に関心のある県民の割合



# 課題

## 児童・生徒の朝食の欠食状況



出典 令和元年度とちぎネットアンケート



児童生徒の欠食状況は横ばいから  
やや増加している状況にあります。  
朝食の欠食は高校生の時期から増えて  
いるのがわかります。

~~コ...~~「~~孤食~~」



ひとりで食事をする。

~~ケ...~~「~~欠食~~」



食事をめく。

~~コ...~~「~~個食~~」



同じ食卓でもひとりひとり違うメニュー

~~コ...~~「~~回食~~ 粉食」



・いつも同じものばかり  
・粉ものばかりの食卓

朝食の欠食や偏った食事など食生活の  
乱れを改善し生活習慣病を予防する  
ことが大切です！

食育の第一歩として家族で「**共食**」の  
機会をつくっていきましょう！