

# 千葉の園芸

発行所 千葉市中央区市場町 1 - 1  
公益社団法人千葉県園芸協会  
連絡先 043 (223) 3005  
毎月 1 日発行  
平成 27 年 10 月号

## 千葉県における「食育」の取組について

～キャッチフレーズは「ちばの恵みで まんてん笑顔」～

千葉県農林水産部安全農業推進課 食の安心推進室

県民一人ひとりが主役となり、おいしい「ちばの恵み」をバランス良く食べて、健康で笑顔あふれる暮らしを実現することを目指し、「ちば食育ボランティア」、「ちば食育サポート企業」をはじめ農林漁業関係者、教育関係者等と連携・協力し、地域の特性を生かした食育活動を推進しています。

### 1 第 2 次千葉県食育推進計画の施策展開

県では、平成 25 年 1 月に第 2 次千葉県食育推進計画を策定し、『ちばの恵み』を取り入れたバランスの良い食生活の実践による生涯健康で心豊かな人づくりを基本目標に、様々な施策を展開しています。

特に、農業分野では「地産地消による食育の推進」を重点項目とし、直売所や農業体験農園、学校・保育所等における農林漁業者や関係団体等による食育活動を促進し、食と農林水産業の結びつきについて理解を深める取組を進めています。

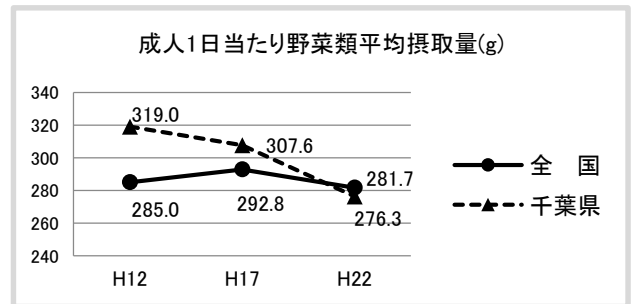
また、県では「ちば食育ボランティア」「ちば食育サポート企業」を募集し、農林漁業者や農業協同組合等多くの方々に登録いただき、地域における食育活動の原動力となっただいています。

### 2 「グー・パー食生活」の普及・啓発

バランスのよい食生活として、「何をどれだけ食べたら良いか」をわかりやすく伝えるため、「グー・パー食生活ガイドブック」を作成しました。1 食当たりのおかずの量は、肉や魚等の主菜は片手を握ったグーの大きさと厚さ 2 センチ、野菜等の副菜は片手を広げたパーに山盛りを目安にするのがポイントです。

「県民健康・栄養調査」によると、成人 1 日当たりの野菜類平均摂取量は減少しており、平成 22 年の調査で千葉県は 276.3g で、国が目標とする 1 日あたり 350g には約 74g 不足しています。

千葉県は野菜の産出額第 3 位の園芸県です。県民のみなさんに県産の旬の野菜をもっと食べてもらえるよう、「グー・パー食生活」や「カンタン！野菜たっぷりレシピ」等により啓発しています。



県民健康・栄養調査結果(千葉県)、国民健康・栄養調査結果(厚生労働省)

### 3 地産地消による食育の推進

11 月はちばの旬の食材が豊富に出回る時期であることから「ちばを食べよう！ちばの食育月間」と定め、全県的な食育推進運動を展開しており、学校給食では、「千産千消デー」を設けて学校給食に地場産物を使用し、地域でとれる食材や食文化への理解を深めるとともに、感謝の心を育む取組を行っています。

さらに、他の時期にも、栄養士養成課程の学生を対象に、農林漁業体験や生産者との交流を通じて、県の農林水産業について理解を深める取組を行っています。

今後もこのような取組を通して「食」と「農林水産業」への理解を深めてまいります。

グー・パーはおかずの おおよそのめやすです

**主菜は「グー」**

主菜の1食分の量はグーの大きさ 厚さ 2cm をめやすに！

グーは、手のひらと同じ大きさ

主菜になる食品は 肉・魚・たまご・大豆

**副菜は「パー」**

副菜の1食分の量はパーにたっぷりめやすに！

グーは、手のひらと同じ大きさ

副菜になる食品は 野菜・海藻・きのこ・こんにやく

出典:「グー・パー食生活ガイドブック(概要版)」



JA山武郡市管内において葉玉ねぎのほ場を視察