



「食育ネットワークさが定期総会」のお知らせ

県では、食育に関する活動を行う団体や企業、行政機関等の関係者が集い、平成18年から「食育ネットワークさが」を組織して、食育県民運動を推進しています。

「食育ネットワークさが」では、関係団体の連携や情報の共有化を図り、食育を通して、県民の皆さんの心身の健康づくりと、元気な地域づくりに取り組んでいるところです。

今回、食育ネットワークさが会員の皆様と食育県民運動などについて協議をするため、以下のとおり、食育ネットワークさが定期総会を開催しますのでお知らせします。文書でも発送しておりますので、ご確認をお願いいたします。

日時：令和2年9月7日（月曜日）13:15～

場所：グランデはがくれ（佐賀市天神2丁目1-36）

定期総会の場を、**各会員同士の情報共有や情報交換の場**として活用いただければと思います。

ぜひご参加ください！お待ちしております！



【食育ネットワークさが定期総会の様子(H30)】

【「佐賀支え愛 県民みんなの表彰式」のお知らせ】

「第13回 佐賀県食育賞」は、次の方々が受賞されました。

(ボランティア部門)

- 鼓の胴の松飾り保存会女性部会 さま (佐賀市)

(教育関係者・事業者部門)

- 遊学舎 芳華こども園 さま (武雄市)
- 玄海町立保育所 ふたば園 さま (玄海町)
- 古賀 千恵子 さま (佐賀市)

(奨励賞)

- あすなろ会 さま (みやき町)
- 福島 純枝 さま (みやき町)

授賞式は、「佐賀支え愛 県民みんなの表彰式」として8月9日(日)に開催されます。
受賞者の皆様、おめでとうございます。

これからも、食育の推進に引き続きご尽力いただきますようお願いいたします。



「佐賀支え愛 県民みんなの表彰式」を行います

新型コロナウイルス感染症の影響で開催できなかった一つひとつの知事表彰式等を一堂に会して開催し、県民のみなさんの功績を称えます。



【日時】令和2年8月9日(日) 11:00

【場所】佐賀城本丸歴史館

【表彰件数】6件 【表彰者数】35名(予定)

- ・春の叙勲・褒章伝達式(未伝達のもの)
- ・佐賀さいこう!魅力発信特別賞
- ・消防功労者知事表彰
- ・後期技能検定技能競技大会成績優秀者表彰
- ・佐賀県食育賞表彰
- ・看護事業功労者知事感謝状



食育賞受賞者の皆様、
おめでとうございます!!

おうち時間でLet's朝ご飯！

～農林水産省～

農林水産省では、「若い世代を中心とした食育の推進」を重点課題の一つとして定めており、第3次食育推進基本計画では、朝食を欠食する若い世代の割合を、2020年度までには15%以下とすることを目指しています。

朝食を食べていない方は、まずはおにぎり1個からはじめて、次は具たくさんみそ汁を追加するなど朝食のステップアップを図りましょう。

テレワークの広がりの中、おうち時間が増えています。増えたおうち時間で朝食を充実させてみませんか？

おうち時間でLet's朝ご飯！

〇おうち時間が増えています！

テレワークの広がりの中、増えたおうち時間で朝食を充実させてみませんか？

就業者のテレワークの実施状況

全国	23区
36.4%	55.5%

調査方法：インターネット調査（国内居住のインターネット利用世帯）
 ・調査期：10.128
 ・調査対象者【就業者】：6,685人

出典：新型コロナウイルス感染症の蔓延下における生活様態・行動の変化に関する調査（内閣府政策統括官（経済社会システム担当））

〇若者の朝食欠食改善には、朝の時間が大事

第3次食育推進基本計画では、朝食を欠食する（「週に2～3日食べる」及び「ほとんど食べない」）若い世代の割合を、2020年度までに15%以下とすることを目指していますが、2019年度は25.8%の人が朝食を欠食しています。

朝食を食べていない人に、朝食を食べるために必要なことを聞いたところ、「朝早く起きられること」をあげる人が最も多く、次いで多いのが、男性では「自分で朝食を用意する時間があること」、女性では「朝、食欲があること」となっています。

〇まずは簡単な朝食からトライ！！

朝食のステップアップ

朝食を食べた方がよいのは分かって、作る時間がないという方はまずはおにぎり1個からはじめませんか？次は、具たくさんみそ汁などを追加して、手軽にバランスのよい食事。さらに、**主食、主菜、副菜**を組み合わせた栄養バランスのとれた食事へと、朝食のステップアップを行っていきましょう！

主食	主菜	副菜
米、パン、めん類などの穀類を主材料とする料理で、主として炭水化物の供給源となる。	魚や肉、卵、大豆製品などを使った副食の中心となる料理で、主としてたんぱく質の供給源となる。	野菜などを使った料理で、主食と主菜に不足するビタミン、ミネラル、食物繊維などを補う重要な役割を果たす。

〇朝食を食べると、いいことがあります

- 朝食を食べる習慣は、食事の栄養バランスと関係しています。
- 朝食を食べる習慣は、良好な生活リズムと関係しています。
- 朝食を食べる習慣は、心の健康と関係しています。
- 朝食を食べる習慣は、学力・学習習慣や体力と関係しています。

詳しくはこちらをどうぞ！

「朝食を毎日食べるとどんないいことがあるの？」
<https://www.maff.go.jp/1/syokuiku/evidence/chosyoku.html>

増えたおうち時間を上手に使って、栄養バランスにも気をつけた朝食をとりましょう！！

参考情報

- ・ちょうどよいバランスの食生活（若い世代向け啓発資料）
<https://www.maff.go.jp/1/syokuiku/wakaisedai/balance.html>
- ・若い世代の食事習慣に関する調査結果
<https://www.maff.go.jp/1/syokuiku/websurvey/websurvey.htm>
- ・令和元年度「食育白書」
https://www.maff.go.jp/1/wp/paper/w_maff/r1/index.html
- ・おうちで食育！WISEな食育！
<https://www.maff.go.jp/1/press/syouan/hyoji/200602.html>
- ・家で食事をつくると、こんなにいいことがあるよ！（外部リンク 日本栄養改善学会）
<http://jand.jp/shokuj.html>

毎月19日第3金・土・日は食育の日です

正しい食習慣づくりは、子どもだけでなく大人にとっても大切です。毎月19日は国が定める食育の日ですが、佐賀県では、それに加え、週末にゆっくりご家庭で食育について考えていただけるよう毎月第3金・土・日曜日を食育の日と定めています。

食育の日の19日、第3金・土・日曜日の前に、職場内で簡単に啓発ができるように、「食育の日メッセージ」を作成してみました（ちなみに県では毎月庁内放送をしています）。貴団体、貴企業内での食育活動にお役立てください（「食育の日メッセージ」は月替わりでメール登録された会員に送付します）。

食育関連行事

くらしの安全安心課では、佐賀県内で開催される食のイベントをホームページ「さかの食育 ごはんだ〜い好き」やFacebook「さかの食育 in FB」でお知らせしています。皆様からのイベント情報をお待ちしております。

さかの食育 in FB <https://www.facebook.com/560005244175185/>



【 5・6月に掲載した記事の紹介 】

- ・「唐津めしんしゃー漁師飯」発売中！（NPO 法人浜・街交流ネット唐津）
- ・ラジオ放送のお知らせ（佐賀県）
- ・小さなお子さんから高齢の方まですべての年代への食育（福島 純枝さん）
- ・第13回佐賀県食育奨励賞受賞者の紹介（あすなろ会）
- ・6月はWISEな食育月間 ～みんなの提案で賢く楽しく食育を実践～（農林水産省）
- ・食と命のつながりを実感する体験を（玄海町立保育所ふたば園）
- ・食を選択する「生きる力」を習得（遊学舎 芳華こども園）
- ・地域の伝統文化継承を“食”から（鼓の胴の松飾り保存会女性部会）
- ・サガテレビ「かちかちプレス」のコーナー『サガラぼ』が放送！（古賀千恵子さん）
- ・3年目突入～自分で作る「弁当の日」（唐津市立入野小学校）
- ・農家支援！「豆乳と玉ねぎの白ドレッシング」（丸秀醤油株式会社）

会員の皆様の素敵な食育の取組みがございましたら、
ぜひ事務局までご一報ください。取材に伺わせてください。

食育ネットワークさが事務局

（佐賀県くらしの安全安心課 食育・計量担当）

〒840-0815

佐賀市天神三丁目 2-11（アバンセ 3階）

電話：0952（25）7069 FAX：0952（24）9567

E-mail：syokuiku@pref.saga.lg.jp

ホームページ：食育（ごはんだ〜い好き）「さかの食育」で検索

<http://www.pref.saga.lg.jp/list00528.html>

Facebook ページ（さかの食育 in FB）：

<https://www.facebook.com/560005244175185/>