

滋賀県では、子どもから大人まで生涯を通じた食育をすすめるため、令和5年7月19日（食育の日）から9月30日にかけて、県民の皆さんから「お昼ごはん」をテーマに三行詩を募集しました。入賞作品を紹介します。



毎日のお弁当  
具材が  
ぎゅっぎゅっ  
詰まっって  
親の愛に  
ぎゅっぎゅっ  
抱きしめられる

作者/黒島 芽唯 題字/山本 綾花



わたしは  
みれ汁  
つくだに  
感謝が食へん  
滋賀の味

作者/石田 愛蘭 題字/大賀 麻椰

2024  
11月

日	月	火	水	木	金	土
27	28	29	30	31	1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

2024  
December  
12月

日	月	火	水	木	金	土
29	30	31	1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	1

2025  
1月

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19 	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31	1	2	3	4

滋賀県は、県民の皆さんが「食」に関する知識と「食」を選択する力を身につけ、健全な食生活ができるよう、関係者の皆さんと連携しながら、様々な体験を通じた食育をすすめています。



嫌なことが  
あっても

開けるだけで  
うれしくなる

気持ちのこもった

お弁当

作者/八木 華蓮 題字/林 千裕

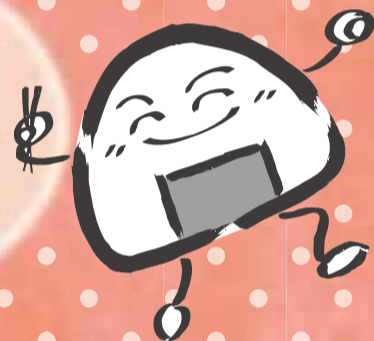
毎週の  
楽しみ

母も私も  
真似できない

おばあちゃんの  
うどん入り  
焼飯

作者/宮嶋 愛実 題字/林 千裕

滋賀県では、子どもから大人まで生涯を通じた食育をすすめるため、令和5年7月19日（食育の日）から9月30日にかけて、県民の皆さんから「お昼ごはん」をテーマに三行詩を募集しました。入賞作品を紹介します。



2025  
January  
1月

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31	1	2	3	4


日	月	火	水	木	金	土
26	27	28	29	30	31	1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	1

日	月	火	水	木	金	土
29	30	31	1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19  食育の日	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	1

滋賀県は、県民の皆さんが「食」に関する知識と「食」を選択する力を身につけ、健全な食生活ができるよう、関係者の皆さんと連携しながら、様々な体験を通じた食育をすすめています。

この学校  
このクラスで  
食べる給食  
あと何回に  
なるんだらう  
大切に  
一食一食をいたい

作者/高畑 心美 題字/炭本 瑛香

 クラスメイトとの  
かみしめた  
素材の味を  
黙食下  
3年間

作者/砂川 凜 題字/大賀 麻椰



滋賀県では、子どもから大人まで生涯を通じた食育をすすめるため、令和5年7月19日（食育の日）から9月30日にかけて、県民の皆さんから「お昼ごはん」をテーマに三行詩を募集しました。入賞作品を紹介します。



2025 1月

日	月	火	水	木	金	土
29	30	31	1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	1

2025 February  
2月

2025 3月

日	月	火	水	木	金	土
23	24	25	26	27	28	1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23/30	24/31	25	26	27	28	29

日	月	火	水	木	金	土
26	27	28	29	30	31	1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19  食育の日	20	21	22
23	24	25	26	27	28	1

滋賀県は、県民の皆さんが「食」に関する知識と「食」を選択する力を身につけ、健全な食生活ができるよう、関係者の皆さんと連携しながら、様々な体験を通じた食育をすすめています。

滋賀県では、子どもから大人まで生涯を通じた食育をすすめるため、令和5年7月19日（食育の日）から9月30日にかけて、県民の皆さんから「お昼ごはん」をテーマに三行詩を募集しました。入賞作品を紹介します。



母と作る  
昼ごはん  
一緒に作ると  
美味しくて  
自然心と笑顔  
になる魔法  
一粒残らず  
いただきます

作者/白井 小百合 題字/奈尾 柚実子



父が腕をふるう休日  
お昼の炒飯  
意外と美味しい  
と言うと  
その背中少し嬉しそう

作者/所 晴生 題字/山口 陽子

2025	日	月	火	水	木	金	土
2月	26	27	28	29	30	31	1
	2	3	4	5	6	7	8
	9	10	11	12	13	14	15
	16	17	18	19	20	21	22
	23	24	25	26	27	28	1

2025  
March  
3月

2025	日	月	火	水	木	金	土
4月	30	31	1	2	3	4	5
	6	7	8	9	10	11	12
	13	14	15	16	17	18	19
	20	21	22	23	24	25	26
	27	28	29	30	1	2	3

日	月	火	水	木	金	土
23	24	25	26	27	28	1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19  食育の日	20	21	22
23/30	24/31	25	26	27	28	29

滋賀県は、県民の皆さんが「食」に関する知識と「食」を選択する力を身につけ、健全な食生活ができるよう、関係者の皆さんと連携しながら、様々な体験を通じた食育をすすめています。

# 年代に応じた食育を推進しています

	乳幼児期	学童期	青少年期	青年期、壮年期	高齢期
世代ごとの目標	<ul style="list-style-type: none"> <li>○安心と安らぎの中で母乳(ミルク)を飲む心地よさを味わう</li> <li>○いろいろな食べ物を見て、さわって、味わって、自分で進んで食べようとする</li> <li>○お腹がすくリズムがもてる</li> <li>○家族や仲間と一緒に食べる楽しさを味わう</li> <li>○薄味に慣れる</li> <li>○栽培、収穫、調理を通して食べ物に触れる</li> <li>○食事のマナーやお箸の正しい持ち方を身につける</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○3度の食事や間食のリズムがもてる</li> <li>○食べ物に含まれる栄養素について学ぶ</li> <li>○主食、主菜、副菜のそろったバランスの良い食事がわかる</li> <li>○自分が「なにを」「どれくらい」「どのように」食べたらよいかわかる</li> <li>○家族や仲間と一緒に、食事作りや準備を楽しむ</li> <li>○自分の食生活を振り返り改善できる</li> <li>○自然と食べ物との関わり、地域と食べ物とのかかわりに関心を持つ</li> <li>○食事のマナーやお箸の正しい持ち方を身につける</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○自分が「なにを」「どれくらい」「どのように」食べたらよいかわかる</li> <li>○健康的な食生活を生活習慣として身につけ実行できる</li> <li>○主食、主菜、副菜のそろったバランスの良い食事ができる</li> <li>○自分の体の成長や体調の変化を知り、自分の体を大切にできる</li> <li>○食品を選ぶ力が身につけられる</li> <li>○食料の生産、流通から食卓までの過程がわかる</li> <li>○一緒に食べる人を気遣い、楽しく食べることができる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○自分が「なにを」「どれくらい」「どのように」食べたらよいかわかる</li> <li>○健康的な食生活を生活習慣として身につけ実行できる</li> <li>○主食、主菜、副菜のそろったバランスの良い食事ができる</li> <li>○食に関わる活動を計画したり、積極的に参加できる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○自分が「なにを」「どれくらい」「どのように」食べたらよいかわかる</li> <li>○健康的な食生活を生活習慣として身につけ実行できる</li> <li>○主食、主菜、副菜のそろったバランスの良い食事ができる</li> <li>○食に関わる活動を計画したり、積極的に参加できる</li> <li>○地域に伝わる食事、食文化を子どもたちに伝える</li> <li>○食事のマナーを子どもたちに伝える</li> </ul>
	<p><b>妊娠期、授乳期</b></p> <p>産前産後に、健康的に身体を維持するために、バランスの良い食事をとる</p>				
具体的な取組と関係者、団体	<p>保育課程や指導計画に連動した食育の実践 (保育所、幼稚園、認定こども園)</p> <p>妊産婦、乳幼児栄養指導 (保健センター、医療機関)</p> <p>親子、子ども料理教室(管理栄養士・栄養士、健康推進員、調理師)</p>	<p>学校給食を生きた教材として活用した食育の実践</p> <p>各学校での「食育の日」の取組推進(学校)</p>	<p>大学、企業等のメニューへの栄養成分表示 バランスの良い食事についての情報提供や学習の機会 (大学、企業)</p>	<p>産前産後に、健康的に身体を維持するために、 バランスの良い食事をとる</p>	<p>産前産後に、健康的に身体を維持するために、 バランスの良い食事をとる</p>
				<p>健診、保健指導の実施(医療保険者)</p>	
				<p>バランスの良い食事の食べ方、食事文化の継承、伝承料理の講習会や普及啓発活動 (管理栄養士・栄養士、調理師、健康推進員、食育推進ボランティア等)</p>	
		<p>農作物の栽培と収穫、調理体験</p>	<p>生産者と消費者の交流の場の促進 (生産者、食品関連事業者)</p>		
		<p>加工食品や飲食店のメニューへの栄養成分表示、バランスの良い食事についての情報提供 (食品関連事業者、飲食店)</p>			

