

# 未来につなぐ、やさしい食の選択

環境と調和のとれた持続可能な食料生産とその消費への理解を深め、食に関わる社会的課題に対応することを目指します。

## 主な取組

- 食の安全・安心確保に向けた理解と備えの促進
- 食品ロス削減に向けた行動と連携の推進
- 環境と調和した食の選択とウェルビーイングの実現

### 家庭で

- 食品の安全性への理解
- 災害時に備えた食料品の備蓄
- 食品ロスを減らす工夫

### 地域・職場で

- 食べ残し削減の取組  
(飲食店・自治体との連携)
- 講座や情報誌による啓発活動
- 地域イベントの実施

### 日常の選択で

- エシカル消費の実践
- 栄養成分表示の活用
- 環境にやさしい農産物への理解



災害時を見据えたローリングストック法



「食べきり」行動の啓発



『エシカル消費』人や社会、環境に配慮した消費行動の推進

指標	現状	目標
食に関するSDGsに取り組む人の割合	82.0%	90%



# 第5次 東京都食育推進計画

概要版

～持続可能な都市・東京の実現に定める食育の推進～

【令和8年度～令和13年度】

## 食育は、

現在をいきいきと生き、生涯にわたって心もからだも健康で、質の高い生活を送るためのものです。



現状 67.7%

目標 80%

食育に関心を持っている人の割合



# 健康を支える食育の力

一人ひとりが食に関する知識を身に付け、食習慣を見直す行動を取り入れるとともに、それらを日常生活の中で継続的に実践できるようにすることで、生涯を通じて心身の健康を保つことを目指します。

## 主な取組

- ライフステージや家庭環境に応じた食育の推進
- 多様なニーズや価値観に応じた食の理解と選択の促進
- 健康づくりを支える食の実践と行動変容の促進

### 家庭で

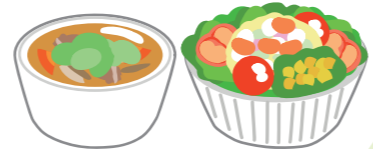
- 朝ごはんを食べる習慣づくり
- 親子クッキング講座への参加
- 生活リズムの見直し



子どもの生活習慣  
確立プロジェクト

### 地域・職場で

- 健康メニューの情報提供
- 栄養・調理の研修や人材育成
- 欠食・偏食の改善支援



栄養バランスを考えた  
食生活改善の推進

### 学び・情報発信

- 栄養バランスについての理解
- 食育だより・給食だよりの発信
- デジタル教材の活用



「東京都幼児向け  
食事バランスガイドコマ」

指標	現状	目標
朝食欠食率 18～39歳男性 18～39歳女性	19.8% 16.4%	▶ 15%以下
主食・主菜・副菜を組み合わせた食事の実践	54.9%	▶ 90%

# 体験から広がる“食”の学び

子どもから大人までが「体験」や「学び」を通じて食の背景や意味を理解することで、健全な食を選択する力を育むことを目指します。

## 主な取組

- 学校における食育活動の充実
- 生産・流通を学ぶ多様な体験機会の提供
- 地産地消の推進
- DXを活用した食育の展開

### 学校で

- 給食・授業での食育の充実
- 東京産食材の学習
- 生産者と交流できる授業



農家による  
出前授業の様子

### 地域・生産現場で

- 農業体験・市場見学の実施
- 東京産食材のPR・活用促進
- 生産者との交流促進



イベントを通じた  
生産者との交流

### デジタルで

- 離乳食・幼児食などの動画配信
- 体験コンテンツの提供
- 東京産食材に関する情報提供



料理教室動画など  
デジタルコンテンツの活用

指標	現状	目標
東京産の食材を知っている人の割合（成人）	68.5%	▶ 80%
食育体験に参加したことのある人の割合	31.7%	▶ 50%