

## 若い世代向け「ちゃんとごはん」冊子の作成の経過報告

現在「ちゃんとごはん」冊子は、学童対象（乳幼児の保護者・中高生にも使用）と、高齢者対象の 2 種類がある。今後「ちゃんとごはん」プロジェクトを全世代に広げていくことや、大学等と連携し、若い世代への食に関する啓発をすることに取り組んでいく。しかし、若い世代に対応した啓発冊子がないことから作成を計画した。

### 令和 6 年 11 月 28 日（木）意見交換会での事務局庶務からの提案

- ・自分の食事を自分で作って食べられることを目的とする
- ・「ちゃんとごはん」を若い世代向けに改変
- ・料理をしない人が自炊をする、という視点で作成する
- ・料理のコストもできるだけ安価にする
- ・自分の体に興味を持ってもらう内容
- ・学生、一人暮らしを対象とする

### 意見交換会で委員の皆さまからいただいた冊子の方向性

- ・対象を大学生のみに限定しない
- ・一人暮らし、自炊を始めるタイミングを捉える
- ・最低限の調味料で作成する
- ・調理をしたことがない人が、調理をするきっかけとなるようにする
- ・興味は人さまざまなので多様性を持たせる
- ・自分でもできるかなと思える内容にする
- ・「ちゃんとごはん」の概念を崩さず、自炊しなくても「ちゃんとごはん」ができることを伝え、ステップアップできるように誘導する

第 9 期食育推進ネットワーク会議では、「ちゃんとごはん」冊子を若い世代対象を作成する。

第 10 期食育推進ネットワーク会議で、改編等の検討する。