



目次

1.はじめに	P1
2.第3次食育推進基本計画を進めるために	P1～2
3.本パンフレットのメッセージを正しく読み取るために	P3
4.食育の推進に役立つエビデンス（根拠）	P4
(1) 共食をするとどんないいことがあるの？	P4～8
(2) 朝食を毎日食べるとどんないいことがあるの？	P9～13
(3) 栄養バランスに配慮した食生活にはどんないいことがあるの？	P14～18
(4) 農林漁業体験をするとどんないいことがあるの？	P19～24
(参考) 農林漁業体験：海外の研究から分かったこと	P25
5.実践のための参考情報	P26～27

<本パンフレットの利用に当たって>

- ・パンフレットを印刷し自由に配布していただいて構いません。食育推進の場でご活用ください。
- ・パンフレット内で取り上げた研究事例を利用する場合には、論文の原本を確認のうえ、論文情報（研究著者、論文タイトル、発表年等）を示してください。

