

## 平成 25 年度 野菜摂取量の増加にむけた取組

コンセプト 周知から実践へ「やってみよう！たのしく食育」

テーマ 「野菜摂取量の増加」

第1次大阪市食育推進計画において、野菜摂取量の増加については各種講座等において啓発活動に努めましたが、摂取量は計画策定時とほぼ同じで実践までには至っていないことがわかりました。平成 25 年度は各年代へ野菜摂取量の増加にむけた取組を、各局で実施しました。

### 【栽培体験】

#### ◆ 菜園活動(菜園調理)

公立保育所では、四季折々の野菜などを所庭で栽培することにより、こどもが生長の過程を喜び、野菜に対する関心・興味を引き出し、また愛着や気付きを経験させることを目的として取組を行っています。

また、菜園活動で採取した野菜などの下処理をこどもに体験させ、給食調理員が調理し、提供することを通じて、「作って食べる」という体験を積み重ね、野菜を食べることへの意欲、楽しみをはぐくむ取組を進めています。(こども青少年局)



#### ◆ 栽培体験

公立幼稚園では夏野菜や冬野菜の栽培に取り組み、保護者とともに、野菜に関心を持ち、その生長を楽しんで収穫の喜びを味わっています。なにわの伝統野菜の栽培に取り組む園も増えています。

収穫した野菜を園が用意したレシピと共に持ち帰り、各家庭で調理して食べたり、お弁当に入れてもらったりすることで、野菜を食することを喜ぶようにしています。

また、家庭で調理したレシピを幼稚園に届けてもらい、披露するなどして、他の保護者に食物への関心をもつよう啓発に努めています。(教育委員会事務局)



## 【教育】

### ◆ 食に関する指導

各学校において生活科や理科、社会、家庭科等の教科で、野菜の栽培や産地、調理方法の学習を行い、学校給食の関連付けた食に関する指導を行っています。(教育委員会事務局)

### ◆ 栄養教育推進事業

栄養教諭・学校栄養職員が未配置校を対象とした栄養教育推進事業で「野菜を食べよう」等を題材として各学校で栄養教諭による授業を行っています。(教育委員会事務局)



## 【講座・教室・相談会の開催】

### ◆ ライフステージに応じた取組

区役所では地域健康講座(プレママクッキング、キッズクッキング、男性料理教室、高齢者向け健康講座等)・出前講座において、1日の望ましい野菜摂取量 350gを知り、摂取できるよう具体的な方法について、講演会や料理教室を通じて、意識づくりや正しい知識・情報の普及、実践支援を実施しました。(区役所)



### ◆ 公立保育所保護者への食育

保育参観、試食会、発表会、親子で遊ぼう会など公立保育所の行事の機会をとらえ、希望する保育所へ出向き、栄養士がリーフレット「野菜をたくさんたべよう！」を使用して講話を実施しました。(こども青少年局)

◆ 地域子育て支援センター(公立保育所併設)での講座

家庭で保育されている乳幼児の保護者や児童にむけて食育の推進を行っています。主な取組として、少人数のグループ(10人程度)を対象とした講座を実施し食育支援担当者がこどもの成長とともに変化する食行動や家庭での望ましい食生活について講話を行い、相談や質問に対応することで、参加した保護者の気づき、理解、行動の変化へとつながる食育を進めています。保護者からの相談の中で、離乳食が完了する時期より野菜を苦手とする偏食についての相談が増加しているため、対象年齢に合わせて「野菜」をテーマにした講座を実施しています。(こども青少年局)

平成 25 年度地域子育て支援センターでの主な取組み

野菜を使った手作りおやつを紹介

ほうれん草の蒸しパン・かぼちゃのチーズケーキ・長芋とベーコンのマフィン 等

ねらい 食事よりもこどもが受け入れやすい「おやつ」に野菜を取り入れる

野菜が食べやすい料理を紹介

和風ミートローフ・ごぼうのポタージュ・フランクフルトと野菜のスープ煮 等

ねらい 根菜や葉物野菜を乳幼児が食べやすい状態に調理した料理の紹介

野菜の調理法

いろいろな野菜の食べやすい部分・食べやすい切り方等の調理法を伝える

ねらい 咀嚼が未熟である乳幼児が食べやすい調理法を伝える



【調理の体験】

◆ ライフステージに応じた取組

区役所ではライフステージに応じて講演会や食育教室を開催しています。

妊婦や若い女性を対象としてプレマクッキング、夏休みなどの期間を利用してキッズクッキング、退職後等の男性を対象とする男性料理教室、高齢者向け健康講座等や出前講座などにおいて、1日の望ましい野菜摂取量 350g を知り、摂取できるよう具体的な方法について、意識づくりや正しい知識・情報の普及、実践活動を実施しました。

(区役所:再)

◆ 食を楽しもう講座

子育ていろいろ相談センターで実施している「食を楽しもう講座」においては、「野菜を美味しく摂取する工夫」として、野菜の扱いやすい調理方法や食べやすい調理方法を受講者に伝えています。また、調理実習講座のレシピをホームページで紹介しています。  
(こども青少年局)



調理実習講座の風景

◆ 出張料理教室

中央卸売市場・東部市場では、未来の食料消費の主役である小学生を対象に、生鮮食料品についての知識や調理方法を普及するなど食育推進をはかるとともに、市場の仕組みや役割についての理解を深めてもらうことを目的に実施しています。  
(中央卸売市場)

平成 25 年度 出張料理教室の実績 (計 4 回 261 名)

平成 25 年 6 月 3 日(月) 「梅ジュースの作り方教室」	参加人数:105 名
平成 25 年 10 月 11 日(金) 「しいたけの栽培を学ぼう」	参加人数:103 名
平成 25 年 11 月 22 日(金) 「青果教室(れんこん)」	参加人数:32 名
平成 26 年 1 月 18 日(土) 「青果ファミリー教室(田辺大根)」	参加人数:21 名



田辺大根の生育の話



調理実習の風景



#### 【野菜摂取量の確保にむけた取組】

##### ◆ 給食施設（社員食堂・民間保育所等）への巡回指導

給食施設巡回指導において、各施設の実施状況や指導内容を記録する「給食施設栄養指導票」の指導事項の一項目に「野菜量の確保」を設定し、野菜摂取量の増加に向けての助言指導を行っています。（保健所）

##### ◆ 小学校・特別支援学校給食

学校給食における野菜摂取量は、文部科学省の「学校給食の標準食品構成表」を概ね満たしており、平成25年度では、一食当たり88.3gの摂取となっています。献立作成の際には、主菜、副菜、汁物などに取り入れるよう努めています。（教育委員会事務局）

##### ◆ 中学校給食

中学校給食における野菜摂取量については、文部科学省の「学校給食の標準食品構成表」を概ね満たしており、平成25年度では、一食当たり112.3gの摂取となっています。献立作成の際には、野菜を中心とした料理を2品以上取り入れるようにしています。（教育委員会事務局）

#### 【大阪市なにわの伝統野菜・地産地消の取組】

##### ◆ 区役所における食育

中央区役所では玉造黒門越瓜（たまつくりくろもんしろり）のレシピコンテストを、都島区役所では毛馬きゅうり、西成区役所では勝間南瓜（こつまなんきん）を使った料理教室を開催し、区民へ大阪市なにわの伝統野菜の普及啓発を行っています。（区役所）



“毛馬きゅうり”の資料と毛馬きゅうりを使用した伝統料理講習会（都島区役所）

##### ◆ 公立幼稚園での栽培体験

夏野菜や冬野菜の栽培に取り組み、保護者とともに、野菜に関心をもち、その生長を楽しんで収穫の喜びを味わっています。なにわの伝統野菜の栽培に取り組む園も増えています。（教育委員会事務局；再）

◆ 学校給食への地場産物の農産物の活用

地場産物への理解と生産者への感謝の気持ちを育むために、必要量の確保に制約がある中、小学校・特別支援学校給食で可能な限り活用に努めています。

また、地産地消・伝統的食文化を推進するために、学校給食食材の地場産物の利用増加に努めるとともに、大阪市産の野菜の利用について「大阪市なにわの伝統野菜」のひとつである田辺大根を一部の小学校から順に給食に利用しており、今後とも実施いたします。(教育委員会事務局)

◆ 「大阪市なにわの伝統野菜」認証表示シール及び認証表示プレート

地域資源である「大阪市なにわの伝統野菜」を新鮮な都市農業の野菜をPRする牽引役と位置付け、更なる普及啓発を図るために認証表示シール及び認証表示プレート(下図参照)の配付を実施しております。(経済戦略局)



【食育(食)に関するイベント】

◆ 献立コンクール

中央区役所では区内小学生向けに「玉造黒門越瓜(たまつくりくろもんしろり)レシピコンテスト」、東住吉区役所では野菜を使った「小学生朝食コンクール」、西成区役所では「野菜たっぷり愛情レシピコンテスト」を実施し、野菜を使ったオリジナルレシピを募集しました。(区役所)

◆ 食育展

区役所では食育推進ネットワーク、企業等と連携し、食品・パネル展示、食育クイズ、ゲーム等の体験活動を通じて、野菜に関する知識の普及・啓発や食文化の継承などの活動を実施しています。

◆ 食育キャンペーン

市内スーパーマーケットの共催、協力のもと、平成25年8月31日阪急オアシス平野西店において「8月31日はヤサイの日 おいしく野菜を食べようフェア」を、平成25年10月9日イオンモール鶴見緑地において「野菜をしっかりと食べようキャンペーン」を開催しました。(区役所・健康局)



◆ 給食・食育展

平成25年7月22日～26日に各区において開催し、「野菜を食べよう」をテーマにした展示を行い保護者や地域に啓発活動を行いました。(教育委員会事務局)



◆ 市民に対する食育展

市役所1階玄関ホールで「市民に対する食育展」を開催し、「野菜について」の展示を行いました。(教育委員会事務局)

◆ 大阪市農業フェアの開催

平成25年11月長居公園において開催した「大阪市農業フェア」では、農家の農作物栽培技術と品質の向上を目的とした市内産農作物の品評会を行い、品評会に出品された市内産の鮮度の高い良質な野菜を中心に各種農作物を即売することにより、市民が市内産農作物に対する理解を深め、市内産農作物の消費拡大を図っております。

(経済戦略局)



【情報提供】

◆ ライフステージに応じた取組

野菜摂取量の増加、生活習慣病の予防を目的にリーフレット「野菜たっぷり 減塩生活はじめませんか」を作成し、各種食生活講座や食育教室において市民に普及啓発を行っています。

また、野菜をテーマとした料理コンテストの入賞作品レシピ集や、こどもたちに人気の野菜料理をまとめた「野菜を使った人気の給食レシピ」などを作成し、区民に配付している区役所もあります。(区役所・健康局)

◆ 給食施設巡回指導

給食施設(社員食堂等)へ配付する食育の普及啓発用ポスターに「野菜摂取」の内容を盛り込み、社員食堂等を利用する働き盛りの世代へ食育に関わる情報提供を行っています。(保健所)

◆ 公立保育所、民間保育所に向けて食育の推進

野菜の摂取量増加をテーマとするリーフレットを作成するとともに、保護者向けの食事だよりを活用してもらう取組を実施しました。

リーフレット「野菜をたくさんたべよう！」の作成

こどもが苦手とする野菜を食べやすくする工夫や、公立保育所の献立カードから選んだ季節の野菜を取り入れた献立、野菜を使った手づくりおやつやの献立を掲載し、家庭で活用していただける内容としました。

給食巡回指導時の取組

公立保育所、公設置民営保育所の給食巡回指導時にリーフレット「野菜をたくさんたべよう！」を配付し、保護者向けの食事だより等に活用してもらうようにしました。

(こども青少年局)

◆ 小学校給食標準献立における食に関する指導資料

「野菜の旬」や「野菜の栄養」等について紹介しました。(教育委員会事務局)

◆ 中学校用食育啓発資料「食育つうしん」

平成25年11月号に「野菜を食べよう」をテーマにして作成し、全中学校に配付しました。(教育委員会事務局)

◆ 給食カレンダー

旬の食材などを紹介し、野菜の摂取増加に向けた啓発に努めています。(教育委員会事務局)



◆ 大阪エコ農産物認証事業の実施

安全で安心な農産物を市民に供給すると共に環境に配慮した農業に取り組む農業者を支援するため、大阪エコ農産物認証事業の実施に取り組んでおります。(経済戦略局)



【大阪市ホームページの充実】

◆ 食育推進ホームページによる情報発信

各区広報紙や市、各区ホームページに野菜の健康効果や野菜メニューを紹介し、健康栄養情報の発信をしています。(区役所・健康局)

◆ 大阪市なにわの伝統野菜について

「大阪市なにわの伝統野菜」は 100 年以上前から大阪市で栽培されていたという文化的な背景を持ち、昨今では薄れてしまった季節を感じさせる野菜です。地元野菜として人気の毛馬胡瓜、玉造黒門越瓜、勝間南瓜、天王寺蕪、田辺大根、金時人参、大阪しろな、源八もの(芽じそ)の魅力を紹介しています。(経済戦略局)

◆ 旬の食材動画レシピ

旬の食材を使った簡単おもてなし料理の動画レシピを公開中！中央卸売市場の食材のプロたちによる豆知識も必見です。(中央卸売市場)

## 平成 25 年度 その他の取組

### 【ごみ減量・3R の推進】

ごみ減量・3R の推進に向けた取組の一環としてごみの発生抑制を啓発する取組(教室)やエコ・クッキング等食材を無駄にしない取組の啓発を実施しています。引き続き、ごみ減量・3R の推進に向けた取組としてエコ・クッキングを実施しています。(環境局)

### 【エルちゃんの“わん”デー講座】

エルちゃんの“わん”デー講座(旧名称:くらしの達人!わんデー講座)において食の品質表示・安全分野に関するテーマを年間3回取りあげました。(市民局)

### 【食品の安全性の確保】

市民が安全・安心な食生活を送ることができるよう食品衛生に関する正しい知識を身につけるとともに、その理解をより深めていただくために、リスクコミュニケーション(双方向の意見交換)手法による啓発を主として、次のような施策を講じています。(健康局)

- (1) 市民・食品等事業者との意見交換会の実施
- (2) 市民参加型食品衛生事業「食品安全モニター」の実施
- (3) 「大阪市食品衛生監視指導計画」策定時における市民等の意見反映
- (4) 情報提供
  - ア 保健所及び区役所保健福祉センターにおける食品等の安全・衛生等に関する相談
  - イ 市民、食品等事業者を対象とした食品衛生講習会の実施
  - ウ 本市ホームページやリーフレット等を活用し、食中毒予防に関する情報や食中毒発生状況、食品中の放射性物質検査結果等、食品衛生に関する情報提供

## 【家庭・地域】

### ライフステージに応じた取組

#### ◆ 胎児期・乳幼児期

母子保健事業等において、妊娠期や乳幼児期の食や食育に関する意識づくりをはじめ、正しい知識・情報の普及や相談対応など実施するとともに、家庭での食育推進につなげるための取組(妊婦教室、離乳食講習会、乳幼児健康診査、地域ふれあい子育て教室、プレマクッキング等)を実施しています。

#### ◆ 幼児期・少年期・青壮年期・高齢期

地域健康講座(キッズクッキング、男性料理教室、高齢者向け健康講座等)において、食育に関心を持ち、実践できるよう、ライフステージに応じた食や食育についての意識づくりや正しい知識・情報の普及、実践支援を実施しています。

### 特定給食施設における食育の推進

#### ◆ 給食講演会

病院・介護保険施設を対象に「がん患者の栄養管理」をテーマとして、講演及び事例発表会を行いました。(計1回)

事業所等を対象に「身体データに合わせた栄養管理“肥満とやせから見えるもの”」をテーマとして、講演及び事例発表会を行いました。(計1回)

#### ◆ 喫食者指導教室

給食施設(事業所)を対象に食育の充実、喫食者の健康増進に繋げる目的で「新調理技術について」の講演会を行いました。(計2回)

#### ◆ 給食施設巡回指導

事業所等の給食施設については、従来から栄養士未配置施設を対象に巡回指導をしていましたが、食育を進める観点から栄養士配置施設も新たな対象に加え、巡回指導を実施しました。

### その他食育の推進

#### ◆ 食育推進ネットワークの強化

地域に密着した継続的な食育活動を展開するため、食育関係機関や団体等が連携・協働して食育の推進が図れるよう食育推進会議を開催し、食育活動の支援を実施しています。

#### ◆ 食育推進ホームページによる情報発信

広報や市、各区ホームページに食育に関する情報を掲載し、健康・栄養情報を発信しています。

**【保育・教育分野】**  
**（保育所）**

**公立保育所、公設置民営保育所、民間保育所等に対する取組**

◆ 食育媒体を使用した出前食育

食育紙芝居を使用した食育を実施しました。

- ・朝食摂取の大切さを伝える（「あさごはんたべたかな」）
- ・手洗いの大切さを伝える（「せっけんくん」）
- ・食事のマナーを伝える（「みんなでたのしくたべたいな」）
- ・食べ物の働きについて伝える（「たべもののひみつ」）
- ・3つの食品群について伝える（「さんレンジャーのおはなし」）

タペストリーを使用した食育

牛乳がどのように作られ、自分達のところに届くかを実物大の牛のタペストリーを使って説明しました。

◆ 就学に向けての食育

小学校入学へ向けて小学校給食の給食当番を中心に写真等を交えて伝えています。

◆ 職員への研修、支援

公立保育所の食育研究会で助言しました。また、公立保育所、公設置民営保育所、民間保育所への食育年間計画作成への促進、助言を行いました。

**公立保育所での取組**

◆ 配膳活動

食事のマナー・ルールの伝達や給食調理員との親近感を深め、食への関心を高めるため、給食調理員が保育室で、子どもと会話を交わしながら配膳を行いました。

食事への意欲や興味を高め、自分自身の適量などを知るため、子どもたちが盛付けや配膳を体験しました。

食欲や主体性を育成し、食材への関心を高めるため、子どもたちが食材に触れ、自ら調理して食べる体験をしました。

◆ 保護者への啓発活動

保育所での試食会を実施しました。また、「食事だより」を毎月発行しました。

食の情報誌「ぱくぱく」を年4回発行しました。

◆ 食文化の継承

日本食文化や多国籍食文化についての食育を実施しました。

◆ その他

大阪市市内環境管理計画に基づき、「CO2の削減」、「ごみ排出量の削減」を目的とした取組として、調理室から出る廃棄食材や残食を子どもと一緒に処理、自然分解させ、その堆肥を使用して花や野菜などを育てることを通して、食物連鎖を伝えました。



## 《地域子育て支援センター》

### 地域子育て支援センター(公立保育所併設)の取組

- ◆ 離乳食講座  
ゴックン期・モグモグ期・カミカミ期・カチカチ期の調理例の展示をしました。  
素材の味、うす味をいかした調理と和風だしの作り方を紹介しました。  
固さや味付けを伝える味の確認をしました。  
離乳食作りでは、細かな調理技術を伝え、保護者が調理を体験しました。
- ◆ 食育講話講座  
伝承文化と食、食の大切さ、バランスの良い献立づくり、共食の大切さ等を伝えました。

### 子育ていろいろ相談センターの取組

- ◆ 食を楽しもう講座  
次のような食に関する講座及び講話を開催しています。
  - ・離乳食に関する講座(初期、中期後期)
  - ・アレルギーへの配慮を考えたメニュー
  - ・いろいろクッキング講座
  - ・パパのクッキング講座
  - ・親子キッチン・親子でおやつ作り講座
  - ・ドキドキ キッチン講座(小学生以上の調理体験講座)
  - ・中学生クッキング講座
  - ・子育て家庭の食育講座

## 《公立幼稚園》

- ◆ 公立幼稚園では、直接自然に触れる栽培活動を通して、感動を体験したり、生命を大切にしている気持ちや探究心などを養っています。また、食材を意識できるようにしたり、食事のマナーを知らせたりするなど、タイミングを逃さず食に関する指導をしています。
- ◆ 食習慣の育成に関しては、主に昼食の時間を通して、準備から片付け、食事に至るまでの過程を大切に指導を進めています。
- ◆ 保護者にも、食材に対する知識や食の安全等を知らせ、食育の重要性を伝えるようにしています。

## 《小学校・中学校・特別支援学校》

- ◆ 栄養教諭・学校栄養職員の未配置校への出張授業や学校給食試食会での講話等を行う、栄養教育推進事業を実施し、全ての小学校で授業を行いました。
- ◆ 給食・食育展を実施して、学校における食育や学校給食について、保護者や地域に理解を広げました。
- ◆ 小学校給食標準献立における食に関する指導資料を毎月作成し、学校給食を教材とした食育を行うための参考資料として小学校・特別支援学校へ配付しています。
- ◆ 学校給食献立コンクールを実施し、小学生が考えた献立を実際に学校給食に登場する取組を行い、食に関する興味・関心を高めました。

- ◆ 中学校用食育啓発資料「食育つうしん」、「給食で栄養を考えましょう」を作成し、全ての中学校へ配付しました。
- ◆ 中学校給食の献立や食材を紹介する啓示用食育資料「給食カレンダー」を作成して各中学校へ配付しました。
- ◆ 各学校において、食に関する指導の全体計画を作成し、学校給食を中心としながら学校教育活動全体をととした食育を進めています。

### (小学校・特別支援学校給食)

- ◆ 学校給食献立表の家庭への配付  
献立内容、調理方法、食材、分量等を記載した学校給食献立表を家庭での食生活の充実に役立てていただけるよう、全児童に配付しました。  
また、食品を働き別に 3 色で表示し、併せて生活習慣病予防等の情報も提供して普及啓発に努めています。
- ◆ 学校給食・食育展の開催  
保護者や児童を対象に、学校給食の啓発に重点をおいて開催しています。
- ◆ 試食会の開催  
各学校において学校給食の啓発を行うとともに、食への関心を高めるため、年 1 回、保護者を対象に試食会を開催しました。
- ◆ 地産地消・郷土料理の推進  
学校給食の食材については地場産物の利用増加に努めています。さらに、地場産物への理解を深め、生産する人々への感謝の気持ちを育むために、なにわの伝統野菜を学校給食に利用できるよう努めています。  
また、大阪らしい料理を給食に取り入れ、充実するとともに、商都大阪が育んだ食文化を伝えています。
- ◆ ホームページの充実  
給食への関心と理解を深めるため、教育委員会のホームページに学校給食のコーナーを充実させました。

### (中学校給食)

- ◆ 試食会の開催  
保護者を対象に試食会を開催し、中学校給食の意義や給食内容、利用方法等について啓発を行いました。
- ◆ 学校給食献立表の家庭への配付  
7大アレルギーを含む食品とコンタミネーションの表示、及び献立毎の全使用食品と使用量を記載した献立表を配付しました。
- ◆ 学校掲示用献立表・給食カレンダーの配付  
献立表や給食カレンダーを学校内に掲示し、学校給食の意義や旬の食材、行事献立について知らせ、食育を行いました。
- ◆ ホームページの充実  
中学校給食へ関心と理解を深めるため、教育委員会のホームページに中学校給食のコーナーを充実させました。平成 25 年 6 月からは「当月献立のトピックス」として、献立内容に関する説明を掲載しています。