

平成26年度 共有テーマ

「朝ごはん 食べたかな」(朝食欠食率の減少に向けた取組)

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 : 「朝食欠食率の減少に向けた取組」

第1次大阪市食育推進計画において、朝食を欠食する小学生の割合は4.0%から1.2%に減少しましたが、中学・高校生及び20~30歳代の男性については、改善がみられませんでした。子どもたちの基本的な生活習慣づくりが徐々に定着していると推測されますが、目標値には達していません。

そのため、第2次大阪市食育推進計画においても「朝食欠食率の減少」を目標としています。

朝食の欠食は、午前中のエネルギー供給が不十分となり、体調が悪くなったり、昼食、夕食の食事量が多くなり、肥満や生活習慣病の発症につながりやすくなります。

平成26年度は重点的に朝食欠食率の減少にむけた取組を、各局で実施しました。

子どもへの取組

◆保育所における食育推進 (こども青少年局)

公立保育所、公設置民営保育所、民間保育所等に対して、食育紙芝居を使用した出前講座を実施しました。

- ・朝食摂取の大切さを伝える(「あさごはん食べたかな」)
- ・食事のマナーを伝える(「みんなでたのしくたべたいな」) 等

◆市立幼稚園における食育推進 (教育委員会事務局)

幼稚園では、健康な生活リズムを整えること、「早寝、早起き、朝ごはん」の大切さを伝える取組を行っています。

朝の健康観察等を活用して、朝食について幼児と個別に話をします。また、分かりやすい教材等の工夫をし、幼児が朝食の大切さに興味関心をもち、幼児自らがすすんで実践できるように働きかけています。

◆小学校の栄養教育推進事業 (教育委員会事務局)

栄養教育推進事業で「朝ごはんを食べよう」等を題材として各学校で栄養教諭による授業を行いました。また、各学校において特別活動の時間や委員会活動、児童集会等で「朝ごはんを食べよう」をテーマに取組が行われました。

◆ 中学校の食育推進（教育委員会事務局）

食育啓発資料「食育つうしん」平成26年5月号に「朝食を食べよう」をテーマに掲載し、全中学校に配付しました。また、各学校において特別活動の時間や委員会活動、生徒集会等で「朝ごはんを食べよう」をテーマに取り組が行われました。

保護者への啓発

◆ 公立保育所、民間保育所における食育の推進（こども青少年局）

こどもの朝食喫食状況などの把握や、簡単に作れる朝食メニューなどを選考し試食会を実施するなど、朝食欠食率の減少に向けた取り組みを行いました。

①リーフレット「朝ごはんを食べよう～朝ごはんは1日の始まりです～」の配付

朝食の大切さを説明し、公立保育所の献立カードから朝食に使える献立を掲載し、家庭で活用していただける内容としました。

②講 話

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、保育企画課栄養士がリーフレット「朝ごはんを食べよう～朝ごはんは1日の始まりです～」を使用して講話を実施しました。

「試食会」を通して、保育所でのこどもの食生活を伝え、家庭での「食」環境へのヒントや、保育所に通う保護者同士が「食」を通じて繋がり、子育て仲間として出会う機会とすることで、子育て支援・親支援へと繋がっています。

③「食事だより」等の配付

各所において、毎月調理室で作成している「食事だより」において朝食の大切さや必要性、朝食を摂取することの効果などについて情報発信を行いました。

また、保育所運営課で発行している食の情報紙「ぱくぱく」においても、朝食をテーマとした情報を記載し、保育所で掲示し保護者への食の啓発を行いました。

◆ 地域子育て支援センター（公立保育所併設）での講座（こども青少年局）

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。

平成26年度は「朝食の大切さや食べやすい朝食の献立」をテーマにした講座を実施しました。

地域子育て支援センターでの主な取組み

- ①「おいしく食べよう朝ごはん」の子育て講座
(朝食をバランスよく食べることが身体にどんな影響をあたえるのか等の講話)
〈ねらい〉朝から食欲が湧くためにどうしたらよいのか、などの説明を行いました。
- ②「朝ごはん食べたかな」をテーマに、朝食喫食率増加に向けた、献立レシピの紹介
(卵ごはん焼き、じゃこのトースト、ヨーグルトサラダ、みそにゅうめんと豆腐団子等)
〈ねらい〉朝食の大切さを伝え、家庭調理の参考にしてもらう料理の紹介をしました。
- ③朝食の内容に関するアンケートの実施
(朝食の状況や内容に関するアンケートの取組み)
〈ねらい〉パン食が多い事や朝食の欠食がみられたので、朝食の大切さやパン食に合うバランスのよい献立等を伝えました。

食育講座



◆ 幼稚園における食育の推進 (教育委員会事務局)

手紙や講話等を通し、「朝食の重要性」について、意識の向上につながるよう、啓発に努めました。

◆ 小学校における食育の推進 (教育委員会事務局)

給食・食育展や学校給食試食会等において「朝食を食べよう」をテーマにした展示や献立表を用いて保護者に啓発を行いました。

◆ 中学校における食育の推進 (教育委員会事務局)

「大阪市中学校給食の献立」「学校掲示用献立」を使用し、「朝ごはんをしっかり食べよう！」をテーマに朝食摂取増加に向けた啓発を行いました。

ライフステージに応じた取組

(区役所)

妊婦や若い女性を対象としてプレママクッキング、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の地域健康講座や出前講座を通して、朝ごはんの重要性を周知・啓発し、手軽に用意できる朝食レシピの紹介を行うなど、意識づくりや正しい知識・情報の普及、啓発活動を実施しました。

特に若い世代(20歳代及び30歳代)に対する普及啓発を工夫し、朝食の習慣化を支援しました。

また、地域に広く普及啓発することを目的として、食育推進ポスター、リーフレットを作成し、活用しました。

【使用媒体 エプロンシアター】

【ポスター】



【リーフレット】



【一例】

「プレママクッキング」

次世代を育む親となる妊娠期・授乳期・子育て中の母親や父親を対象に、妊娠期・授乳期の栄養や朝食をテーマにした講話と、減塩やカルシウム・鉄分たっぷりメニューの調理実習を行いました。

調理実習



食育(食)に関するイベント

◆ 献立コンクール（区役所）

中央区役所、西成区役所、東住吉区役所では、献立コンクールを実施しました。また、朝食をテーマとした料理コンテストの入賞作品レシピ集や、朝食献立をまとめた「朝食レシピ集」などを作成し、区民に配付している区役所もあります。

【一例】 レシピコンテスト



朝食かんたんレシピコンテスト

「スピード朝食かんたんレシピ」をテーマに朝食レシピの募集を小学生以上の区内在住、在勤、在学の区民に呼びかけ、コンテストを実施しました。

◆ 食育展（区役所）

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、朝食に関する知識の普及・啓発などの活動を実施しました。

◆ 食育キャンペーン（区役所・健康局）

市内スーパーマーケットの共催、協力のもと、平成26年10月16日 イオンモール鶴見緑地、平成27年1月14日イオンモール大阪ドームシティや区役所において、キャンペーンを開催し、朝食の重要性について啓発しました。



区役所前での「食育キャンペーン」

【一例】

「食育キャンペーン」

6月の食育月間PRのため、区役所1階区民ギャラリーにて、保健福祉センターで取組む食育についてポスター展示を行いました。

6月19日には食生活改善推進員による食育キャンペーンを実施し、朝食についてのリーフレットを配布し、栄養バランスのとれた朝食の普及啓発を行いました。

◆ 小学校 給食・食育展（教育委員会事務局）

平成 26 年 7 月 22 日・23 日・25 日・28 日・29 日に各区において開催し、「朝食を食べよう」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。

給食・食育展



巡回指導

◆ 給食施設巡回指導（健康局）

社員食堂などの給食施設への巡回指導時に「朝ごはん食べよ！」のポスターを配付し、朝食の欠食率の高い 30 歳代の男性などへの普及啓発を行っています。

◆ 食巡回指導時の取組（こども青少年局）

公立保育所、公設置民間保育所の給食巡回指導時、民間保育所の出前食育時にリーフレット「朝ごはんを食べよう～朝ごはんは 1 日の始まりです～」を配付し、保護者向けの食事だより等に活用してもらおうにしました。

【ポスター】



情報発信

◆ 大阪市ホームページの充実（区役所・健康局）

各区広報紙や市、各区ホームページに朝食の健康効果やメニュー等を掲載し、健康栄養情報の発信を行っています。

その他

◆ 大阪市食生活改善推進員協議会の活動支援（健康局）

各区組織において朝食欠食率の減少に向けた活動に取り組んでいただけるよう、市組織の活動テーマの一つに「朝ごはん食べたかな」を設定し、テーマに沿った内容を盛り込んだ研修会を開催するなど会活動の支援を行いました。