

第3次大阪市食育推進計画 7つの基本テーマ

かしこく食べよう！

ゲンキをつくらう！



バランスよく食べよう

毎食「主食・主菜・副菜」をそろえて食べる等の、栄養バランスのとれた食事を実践しましょう。



朝ごはんを食べよう

適切な栄養摂取・食事リズムは基本的な生活習慣を身につけることから重要です。毎日朝食を食べる習慣を身につけましょう。



野菜を食べよう

健康づくりと生活習慣病の予防のために、野菜を1日350g以上食べましょう。



一緒に食べよう

共食(きょうしょく)は、望ましい食習慣の確立、適切な量と質の食事の摂取につながるとともに、食卓で交わされるコミュニケーションは人間形成の基礎となり、豊かな心を育みます。家族や仲間と一緒に食卓を囲みましょう。

令和3年度共有テーマ



よく噛んで食べよう

食べ物を噛むためには、十分な口腔機能の発達、維持が不可欠です。よく噛むことは、食べ物を味わって食べることに加え、全身を活性化させるという重要な役割を持ちます。よく噛んで、味わって食べましょう。



よく見て食べよう

適切な栄養摂取と健康維持に向け、食品と食品に表示されている栄養成分表示等をよく見て選んで食べましょう。



大切に食べよう

食物からいただく命を大切に、感謝していただきます。これまで育まれてきた食文化を次の世代へと継承していきましょう。

目的:よく噛んで味わって食べるための取り組み

【全てのライフステージへの啓発】

- 「よく噛んで食べる」ことの重要性を啓発するポスターを作成し、保育所や幼稚園等に配付、特に親子に対する啓発を行った
- ポスター内容と連動したホームページを作成し公開(吉本興業との包括連携協定により作成)

- よく噛むことを意識できる料理レシピ「かむかむレシピ」を作成し、特に若い世代や親子に対する啓発を行った。(吉本興業との包括連携協定により作成)
- ポスター内容と連動したホームページを作成し公開

- よく噛んで食べることに、他の食育テーマを意識付けるために、クリアファイルを作成し、食育講座、食育イベント等で配布した。



第3次大阪市食育推進計画の目標

【よく噛んで味わって食べる等の食べ方に関心のある市民の割合の増加】



保育所

年度の初めに、今年度の共有基本テーマは「よく噛んで食べよう」であることを、各保育所の部門監理主任に伝達して、それぞれの職場に広く情報提供を行った。各保育所では毎月の給食の献立内容と、「食事だより」として保育所でのこどもたちへの食育活動や食事の様子など、食に関連することを保護者にお知らせをしており、共有基本テーマの「よく噛んで食べよう」についても、6月の虫歯予防デーと関連させ掲載し啓発をしている職場が多くあった。他にも、年4回発行している食の情報誌「ぱくぱく」も、よく噛んで食べることの効能や、よく噛んで味わうことの大切さなど、共有基本テーマ「よく噛んで食べよう」に沿った内容で作成し、保育所内に掲示してその内容を周知した。また、よく噛んで食べることを、保育所入所児童に自然に身に付けてもらえるように、給食を食べる様子を見て、「おいしいね」「もぐもぐしようね」「カミカミしてね」と保育士や調理員が言葉がけをしており、これは、今後も継続していかなければいけないことだと感じている。

- ・食育活動として、こどもたちの喫食状況を見ながら、「よく噛んで食べよう」と言葉がけをした。【212回 9357人】
- ・情報提供として、「よく噛んで食べよう」を記載した情報誌の掲示と配布をした。【年間4回発行 掲示】
- ・家庭への啓発として、保育所の食事だよりに「よく噛んで食べよう」を記載し配布をした。【36回 2936人】

保育・教育

●リーフレット「よく噛んで食べよう」の作成

保護者に咀嚼の重要性及び誤嚥予防を訴える内容とし、「食育月間」における食育に各施設で活用できるよう送付。【施設数 728か所】
また、大阪市こども青少年局のホームページに掲載、ダウンロードして活用できるようにした。

●保護者への食育

地域子育て支援拠点事業施設での親子教室を希望する施設に対して、この機会をとらえ、保育企画課栄養士がリーフレット「よく噛んで食べよう」を使用して講話を実施した。【14回 60人】

●給食巡回指導時等の取り組み

公設置民営保育所の給食巡回指導時にリーフレット「よく噛んで食べよう」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た。
【施設数 30か所】

子育て支援センター

●公立保育所に併設された地域子育て支援センターでは、出産や子育てを経験し、あらためて健康や食について向き合う若い世代の保護者ひとりひとりに、具体的な食育の推進を行うため、少人数による講座を定期的開催し、食育共有基本テーマである「よく噛んで食べよう」について啓発。 令和3年度 共有基本テーマ「よく噛んで食べよう」の取り組み【481回 1490人】

《 取り組み内容 》

- ・子どもの成長に合わせた、食べやすい調理の工夫を紹介
- ・子どもが噛める食材を取り入れた献立の紹介
- ・誤飲・誤嚥の観点も含めて食事の見守りの必要性を伝え、親子で取り組む噛むことを意識した食事を啓発
- ・食の情報誌「ぱくぱく」を活用した啓発

高齢者

●地域リハビリテーション活動支援事業

住民主体で開催する口腔機能向上のためのかみかみ百歳体操を実施している通いの場に対し、歯科衛生士等を派遣し、効果的かつ安全な体操方法の助言や口腔機能の測定、セルフチェックの実施、口腔ケアについての指導等を行いました。

【令和4年1月末現在の事業実績】 派遣回数 21回 指導参加者 277人

歯と口腔に関する研修会

●市民または歯と口腔に関する普及啓発を行う職員を対象に研修会を実施

特定給食施設を通じた食育の推進

事業所等で継続的に食事を提供する施設の管理者及び関係者等に対し、適切な給食の運営、喫食者の健康に配慮した食事の提供、食生活に関する正しい情報提供が行なわれるよう、巡回指導を実施している。巡回時には食育啓発ポスターの掲示を依頼し、給食施設利用者の健康づくりにつながる行動変容を促している。

令和3年度は、施設管理者、給食担当者はもとより社員食堂等を利用する若い世代への関心を高めるため、吉本興業(株)協力の下、芸人の「ミルクボーイ」さんを起用しポスターを作成した。内容は、健康的な食生活への行動変容を促すため、漫才の噛むと食事の噛むをかけたポスター「ミルクボーイの噛みます宣言」とし対象施設に配付した。(451施設)

幼稚園

●昼食時における一人ひとりに応じた指導に加え、保健指導等の機会を捉えて、幼児の興味や関心、発達段階にそった絵本や手作り教材等、視聴覚教材を積極的に活用して指導した結果、いろいろな硬さの食べ物があることや、よく噛んで食べることの大切さ等に気づき、昼食時には、意識してよく噛んで食べるようになり、食全般への意識も高まってきた。

●保護者に対し、保護者会の機会等で、よく噛んで食べることの大切さ、よく噛む必要がある食材について知らせる、ほけんだよりや関連資料の配付を行う等、各園の実情に応じた方法で、積極的に保護者啓発を行ったことで、咀嚼の効果、食育の重要性、園と家庭とが連携して食生活を支える必要性等について意識が高まった。

「バランスよく食べよう」

目的:毎食「主食・主菜・副菜」をそろえて食べる等、栄養バランスのとれた食事を実践するための
取り組み

小・中学校

●中学校における食育啓発資料において「栄養バランスのよい食事をしよう」等について紹介し、各中学校での食に関する指導に活用するとともに、保護者啓発に取り組みました。

●学校における食育展(市役所玄関ロビー)の情報パネル展示の中で「すききらいなくなべよう」等をテーマにした展示を行い、広く市民に対し、啓発活動を行いました。(写真)

毎年6月は「食育月間」毎月19日は「食育の日」

食育つうしん 10月

発行：大阪市立 中学校

健康的な生活を送るには、栄養バランスのよい食事、適度な運動、十分な休養が必要です。中学生は成長期にあり、身長や体重が増加し、活発な生活を送っています。そのため、特にエネルギーやたんぱく質、カルシウムなどの栄養素をしっかりとる必要があります。今の時期に望ましい食習慣を身に付けることは、生涯にわたって健康な生活を送ることにつながります。自分自身でしっかりと食べて食事をしていきたいでしょう。

栄養バランスのよい食事をしよう！

食品にはそれぞれの働きをもった栄養素が含まれており、私たちの活動や成長のために使われています。しかし、その働きはひとつひとつ別々に作用するのではなく、他の栄養素がうまく関連しながら、その役割を果たしています。ひとつでも欠けると他の栄養素もスムーズに作用しなくなることがあります。そのため栄養素をバランスよくとることが必要となります。どの栄養素を多く含むかによって食品を6つのグループに分けたものが「6つの食品群」です。

6つの食品群

1群	2群	3群	4群	5群	6群
肉・魚・卵・豆・豆製品	牛乳・乳製品・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物・きのこ	穀類・いも・砂糖	油脂・塩素
たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC	炭水化物	しつ 脂質
筋肉や臓器、血液などを支える	骨や歯をつくる	目の働きを助ける。皮膚や粘膜を健康に保つ	血糖値を安定にし、暑さの回復を促す	体のエネルギー源となる	少量でも多くのエネルギー源となる
主に体の組織をつくる		主に体の骨子を整える		主にエネルギーになる	

1～6群の食品をうまく組み合わせて、毎日の食事に取り入れるよう心がけましょう！



目的:毎日朝食を食べる習慣と、適切な栄養摂取・食事リズムを身につけるための取り組み

大阪市朝食月間（9月1日～30日）

夏休み等で夜更かしすることが多く生活リズムが乱れがちな夏が終わる9月に「大阪市朝食月間」を実施、朝食を食べる習慣を再認識するよう啓発

大阪市ホームページ「朝食抜いて超ショック」

- 朝ごはん動画(吉本興業 からし蓮根 出演)による啓発
 - ①「超速DE朝食」動画をYouTubeで公開し、朝食ダービーを開催(令和3年9月)
 - ②「朝食抜いて超ショック」コマ送り動画 による啓発(令和3年11月)
 - ③「漫才動画」(令和3年11月)
- 大阪市公式Twitter 朝食抜いて超ショック(大阪市ホームページ)を紹介
- ジェイコム 朝食を食べよう(大阪市ホームページ)を紹介
- あべのキューズモールデジタルサイネージ に 朝食ダービー開催と周知

