

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！

ゲンキをつくろう！



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。

令和4年度共有テーマ



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。



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。

「朝ごはんを食べよう」

保育所

- 保育所の児童に毎月実施する食育で、朝ごはんを食べてきたのかどうかを聞き、朝食の大切さを子どもたちにもわかりやすく話をする。
- 保護者に対し毎月配布する食事だよりで、朝食を食べるために必要な生活リズムを整えることなど啓発する。
- 年4回発行している食の情報誌「ぱくぱく」でも朝食に活用できるような給食レシピを掲載するようにし、朝食欠食率の減少に繋げる。

●リーフレット「朝ごはんを食べよう」(仮題)の作成

保護者に朝食の重要性を訴える内容のものを作成し、「食育月間」における食育に各施設で活用できるように送付する。
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する。

●「朝食もりもりチャレンジ」(仮題)の取り組み

「朝食を欠する子どもの割合減少」を目的として、公立保育所の全4歳児、5歳児を対象に朝食紙芝居「あさごはんでげんきチェック」を実施し、保護者には、朝食に関するおたよりを配付し、啓発活動を実施する。

●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「朝ごはんを食べよう」(仮題)を使用して講話を実施する。

●給食巡回指導時等の取組み

公設置民営保育所の給食巡回指導時にリーフレット「朝ごはんを食べよう」(仮題)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する。

保育・教育

- 幼児が朝食の大切さに興味や関心をもち、すすんで食べることができるよう、保健指導の機会等を捉えて、食事と睡眠の関連性や健康な生活リズム、「早寝、早起き、朝ごはん」等について、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、指導を行う。
- 保護者の意識の向上につながるよう、ほけんだよりや関連資料の配付、講演会等を開催し、啓発に努める。また必要に応じて、朝の健康観察等を活用し、個別に朝食の摂取状況を把握し、共感や励まし、食事メニューの助言等、それぞれの保護者に応じた支援に取り組む。
- 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、「朝ごはんを食べよう」等をテーマにした展示を行い、市民に対し啓発活動を行う。
- 中学校における食育啓発資料において、「朝ごはんの大切さ」等について紹介し、各中学校で食に関する指導に活用するとともに、保護者啓発を行う。
- 栄養教育推進事業において、「朝ごはんの大切さを知ろう」等の題材も取り上げ、食に関する指導の授業を実施する。

地域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で開催し、食育共有基本テーマである「朝ごはんを食べよう」について啓発しています。

《 取り組み内容 》

- ・実物調理品を展示し、朝ごはんに取り入れやすい食材やメニューを紹介
- ・保護者の食事環境等を考慮し、手軽にとれる朝食や工夫を紹介
- ・こども青少年局 食育リーフレット、食の情報誌「ぱくぱく」を活用し、朝食の必要性を啓発
- ・大阪市朝食普及月間を通して、朝食喫食を啓発

特定給食施設

●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。

令和4年度についても、共有テーマ「朝ごはんを食べよう」に関する普及啓発ポスターを作成し、施設管理者はもとより社員食堂等を利用する働き盛り世代等へあらためて自身の食生活を見直すきっかけとなるよう、対象施設に配付し、食堂内に掲示するよう依頼する。(ポスター配付施設数:約650施設予定)

流通

農業イベントなどにて広報

「野菜を食べよう」

食環境づくり推進事業

- やさいTABE店事業において、市民の健康寿命の延伸と、生活習慣病のリスク低下のため、食生活の改善と野菜摂取量増加を目的とし、野菜をたくさん食べることができる飲食店等を対象とした登録制度を行っている。大阪市HPへの登録店舗リストの掲載とリーフレット作成による事業周知と野菜たっぷりメニューをオーダーした市民に対し継続使用が可能な媒体を配付し、事業の周知及び野菜の摂取に関する啓発を行う。
(登録店舗数:約60店舗予定)

流通

- 農業イベント、本市HP、プロモーション動画にて市内の農産物をPR
参考:大阪市HP「大阪市農業サポーターについて」<https://www.city.osaka.lg.jp/keizaisenryaku/page/0000484402.html>

「よく噛んで食べよう」

地域

- 各ライフステージにおける啓発
 - ・噛むことを促すリーフレットを作成、活用し、乳幼児健診時の講話、食育講座・健康講座参加者等に対し、啓発を実施する
- 高齢者
 - ・出前講座において、栄養改善・口腔機能向上に取り組めるよう周知啓発を行う
- イベントによる啓発
 - ・商業施設や大学等と連携した食育イベントを開催、啓発を実施する

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へ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う

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

よく噛んで食べよ



「よく見て食べよう」

- 飲食店等(「うちのお店も健康づくり応援団」協力店)を通じた食育の情報発信

栄養成分表示や健康に配慮した食事の提供等に取り組む飲食店等を「うちのお店も健康づくり応援団」として登録し利用者への食を通じた健康づくりの推進を図っている。食育を推進していくためには、健康に関心の高い人だけではなく、誰もが身近な場所で食の情報入手を気軽にできるよう「うちのお店も健康づくり応援団」協力店において、「食品や飲食店メニューの栄養成分表示の見方」についての媒体を作成し配付を行う。(媒体配付施設数:約1,200施設予定)

支援センター

- 家庭でできる食中毒予防についての啓発

市民に対する講座の開催:食品衛生講習会

- 「高校生、大学生及び専門学校生を対象に食品衛生講習会を実施し、食肉をしっかりと加熱して食べること、加熱不十分で喫食した場合はカンピロバクター食中毒に罹患するリスクがあることについて周知

「大切に食べよう」

食品ロスの削減

- 手つかずのまま捨てられている食品や食べ残しといった「食品ロス」を削減するため、本市ホームページや各種講座、イベントにおいて、「生ごみ3きり運動」の推進に向けた啓発の実施や、食材やエネルギーを無駄にせず、生ごみを減らすことを目的に、買い物から調理、食事、後片付けまでを一連の流れの中で実践する「調理の工夫で食品ロスを減らす料理教室」を開催する。

複数のテーマの取り組み

ライフステージ別の取り組み

- 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、正しい知識・情報の普及や相談対応等を実施する。
- 幼児期・少年期・青壮年期
 - ・食育講座、地域健康講座等において、食育に関心を持ち、実践できるよう、意識づくりや正しい知識・情報の普及、実践のための支援を実施する。
 - ・高校・大学や商業施設等で食育キャンペーンを実施し、基本テーマについて啓発し、健全な食生活の確立にむけたきっかけづくりとする。
 - ・大学生を対象としたボランティア養成講座において、望ましい食生活について啓発する。
- 高齢期
 - ・介護予防地域健康講座等において、高齢者の特性に応じた食事について啓発を行い、適正な食事摂取による低栄養の予防にむけて啓発する。
 - ・高齢期の介護予防、特に低栄養対策、体重管理、食品摂取の多様性、共食等の重要性に関する正しい知識の普及と行動変容に向けた主体的な取り組みを促進するための啓発リーフレットを地域包括支援センターや介護予防教室等に配付、周知する。

小学校・中学校

- 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、基本テーマ等についての展示を行い、市民に対し啓発活動を行う。
- 「小・中学校標準献立における食に関する指導資料」において、基本テーマ等について紹介し、各小・中学校での食に関する指導に活用する。
- 中学校における啓発資料において、基本テーマ等について紹介し、各中学校で食に関する指導に活用するとともに、保護者啓発を行う。
- 栄養教育推進事業において、各区の小中学校で基本テーマ等を題材にした食に関する指導の授業を実施する。

生活支援型食事サービス事業

在宅高齢者等の自立した生活の確保を図るため、関連サービスの利用調整を行いながら、訪問により栄養バランスのとれた食事を配達することで、対象高齢者等の安否確認を行うことを目的としている。令和2年度より、献立作成にあたり、「日本人の食事摂取基準」及び「地域高齢者の健康支援を推進する配食事業の栄養管理に関するガイドライン」に沿ったものとなるように、参考とすべき基準を示しました。栄養バランスのとれた食事を提供していく。

介護予防情報発信事業

高齢期の介護予防に関する正しい知識の普及と行動変容に向けた主体的な取り組みを促進するため、啓発リーフレットを使用し、低栄養対策、体重管理、食品摂取の多様性、共食等の重要性について、引き続き周知する。

複数のテーマの取り組み

特定給食施設(事業所)を対象とした研修会の開催

事業所においては栄養士が未配置の施設や、栄養管理が充分になされていない施設が依然として多い。そのため、事業所給食に携わる職員等を対象に「喫食者指導教室」を開催し、利用者に対してより一層健康に配慮したメニューの提供や栄養・食生活等に関する情報提供がなされるよう研修会を通じた支援を行う。(1回310施設(予定))

食育ボランティアの活動支援

地域で積極的に活動している食育ボランティアに対し、研修会開催やレシピを提供し調理体験を盛り込んだ食育が行えるよう支援

食育イベント及び栄養・健康情報配信の実施

外食や中食利用者の多くを占める青壮年層に対し、栄養成分表示の活用、栄養バランスの重要性、野菜摂取増加等についての普及啓発をさらに推進させるため、対象者に応じたより効果的な啓発媒体等を作成、活用し、市内大学のキャンパスや会社の社員食堂、商業設等に会場提供等協力を得て、食育イベントを実施する。また食育イベントによる普及啓発以外に、作成した媒体を各関係施設担当者に配信し、栄養・健康についての普及啓発を行う。

食育イベント等の開催

- 市内の大学・商業施設・図書館等、各区食育推進ネットワーク・関係各部署と連携・協働による食育イベントを開催し、様々な世代に食育の啓発を行う。
- 事業所給食に携わる職員に対し、栄養成分表示の活用等に関する情報を配信し、普及啓発を行う。

ホームページ等による情報発信

広報紙や市・各区ホームページ、各区SNS、食育情報発信Facebook「たべやん通信」に食育に関する情報を掲載し、健康・栄養情報の発信を行う。

食育ボランティア(大阪市食生活改善推進員協議会)の活動支援

食育ボランティアとして各地域で積極的に活動している大阪市食生活改善推進員協議会に対し、地域での活動に取り組んでいただけるよう令和5年度の共有テーマについての研修会を開催する。また、地域に密着した取組を行えるようレシピを作成し、バランスメニューの紹介や調理体験を盛り込んだ食育が行えるよう支援する。(1回500人予定)