

大阪市各局における基本テーマの取り組み

平成 30 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。朝食を欠食する市民の割合の減少に向けて各関係部局で取り組みを実施しました。

1 全ての世代に対する取り組み

【大阪市朝食普及月間】

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「朝食月間」を新設し、大阪市各区役所、各局において子どもから大人まで全ての世代が朝食を食べる習慣を再認識するよう啓発しました。

期間：平成 30 年 9 月 1 日～9 月 30 日までの 1 カ月間

(1) 食育・食生活に関する講座、イベント等での啓発

実施方法	啓発人数	再掲 (20 歳未満)	再掲 (20 歳以上)
集団	3,128 人	526 人	2,602 人
個別	62 人	14 人	48 人

(2) 各種リーフレット等の配布による啓発

配布枚数	再掲 (20 歳未満)	再掲 (20 歳以上)
3,578 枚	800 枚	2,778 枚

(2) 各種広報・インターネット等の活用による啓発

実施方法	件数
ホームページ	6 件
区 Facebook, Twitter 等 SNS	6 件
区広報誌	10 件
健康局 Facebook	1 件
広報誌大阪版	1 件

2 乳幼児とその保護者に対する取り組み

【区役所】

乳幼児健診や離乳食講習会・プレママクッキング・出前講座・食育講座等において朝食の重要性について啓発を行いました。

【教育・保育施設等】

保育所では、子ども一人ひとりが生涯を通じた健全な食生活の実現に向けて、自ら食に対して考え興味を示し、食に関する様々な知識と判断する力を楽しく身につけられるよう様々な工夫を

行い、朝ごはんが一日の活動のために必要であること、朝ごはんを食べるために早寝・早起きをするなど折に触れ、子ども達に伝えました。

(1) リーフレット「朝ごはんを食べよう！」の作成

保護者に朝食の重要性を訴える内容として作成しました。また、リーフレットを大阪市子ども青少年局のホームページに掲載し、各施設がダウンロードして活用できるようにしました。

(2) 「朝食もりもりチャレンジ」の取り組み

「朝食を欠食する子どもの割合減少」を目的として、公立保育所の全5歳児を対象に朝食紙芝居「朝ごはんたべたかな」を実施し、保護者には、朝食に関するおたよりを配付し、啓発活動を実施しました。

62回 1,372人

実施後、保護者向けに実施したアンケート結果では、取組み前後で毎日朝食を食べる割合が、84.7→89.4%と改善が見られました。

なお、朝食紙芝居「朝ごはんたべたかな」についても、大阪市子ども青少年局のホームページに掲載し、各施設がダウンロードして活用できるようにしました。

(3) 入所児童に対し、朝ごはんが一日の活動のために必要であること、朝ごはんを食べるために早寝・早起きすることを伝えました。

公立保育所 63 か所で実施

(4) 保護者に対し、給食の試食会を通して簡単な朝食レシピを紹介しました。

公立保育所 8 か所で実施

(5) 食の情報誌『ぱくぱく』に「朝ごはんを食べよう」の記事を掲載し、公立保育所に掲示しました。

公立保育所 63 か所で掲示 年4回発行

(6) 保育所給食献立と同時配付の「食事だより」を通して「早寝・早起き・朝ごはん」等の啓発をおこないました。

公立保育所 37 か所で配付

【地域子育て支援センター】

公立保育所に併設された地域支援センターでは、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、「朝ごはんを食べよう」について啓発しました。

(1) 食の情報誌『ぱくぱく』や、展示品を活用した食の講座を定期的で開催しました。

(2) 各区の保健福祉センターや子育て支援施設と連携し、保護者が調理活動に参加することで具体的な調理方法等を学び、家庭での調理に役立てられる情報提供を行いました。

(3) 「朝ごはんを食べよう！ー大阪市朝食普及月間ー」について、推進リーフレットや食の情報誌『ぱくぱく』を活用し啓発を行いました。

818回 5,933人

(4) 親子教室などの機会をとらえ、リーフレット「朝ごはんを食べよう！」を使用して講話を実施しました。

57回 438人





(4) 栄養教育推進事業において、「朝ごはんについて考えよう」等の題材で、各区で食に関する指導の授業を行いました。

4 高校性・大学生に対する取り組み

【区役所・健康局】

食育講座や食育キャンペーンにおいて朝食の重要性について啓発を行いました。

5 壮年期・高齢期に対する取り組み

【区役所・健康局】

地域健康講座や高齢者健康教育、食育キャンペーンにおいて朝食の重要性について啓発を行いました。

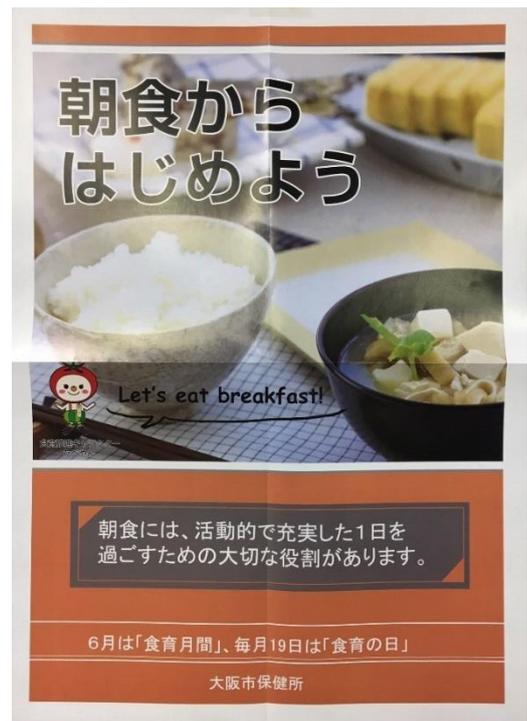
6 施設等を通じた取り組み

【健康局】

継続的に食事を提供する特定給食施設等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。

平成30年度については、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朝食の重要性について認識を深めるため、普及啓発用ポスター「朝食からはじめよう」を対象施設に配付しました。

ポスター配付施設数 353 施設

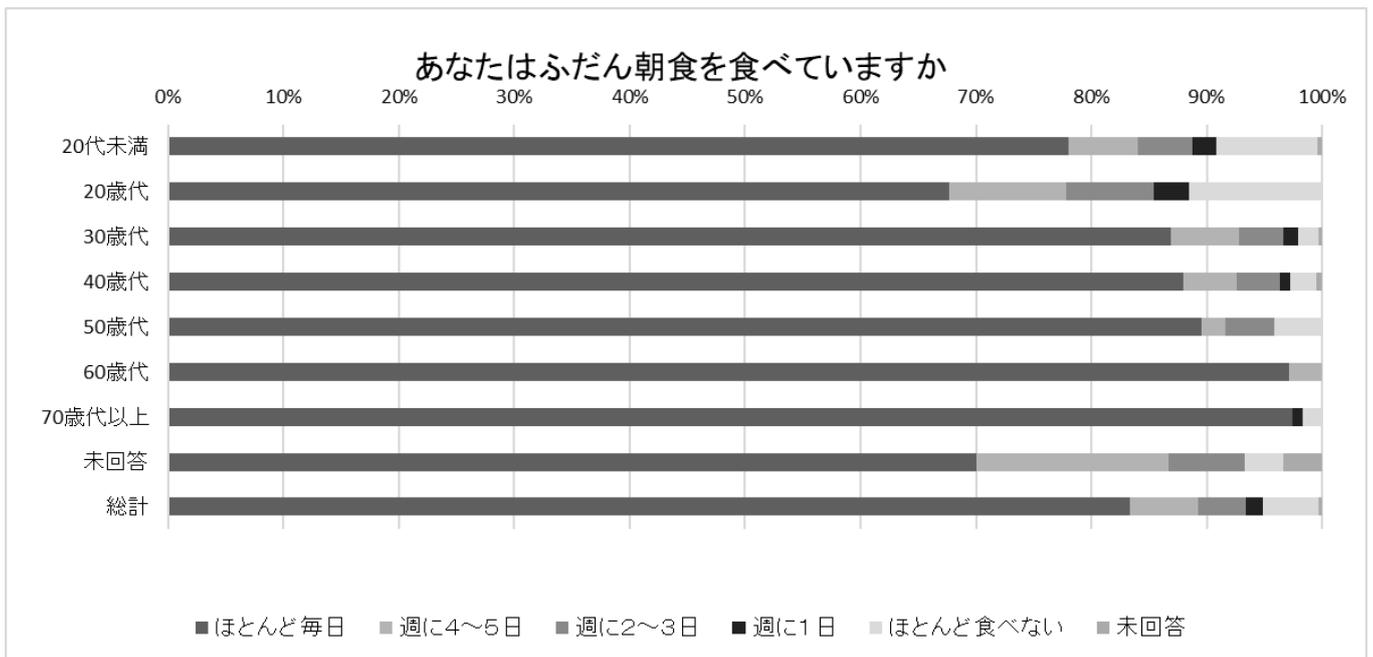


7 アンケート結果

食育講座参加者に対するアンケート結果（平成31年1月末現在）

【あなたはふだん朝食を食べていますか】

	ほとんど毎日(人)	週に4～5日(人)	週に2～3日(人)	週に1日(人)	ほとんど食べない(人)	未回答(人)	総計(人)	欠食率
20代未満	195	15	12	5	22	1	250	15.6%
20歳代	153	23	17	7	26		226	22.1%
30歳代	338	23	15	5	7	1	389	6.9%
40歳代	191	10	8	2	5	1	217	6.9%
50歳代	43	1	2		2		48	8.3%
60歳代	67	2					69	0
70歳代以上	113			1	2		116	2.6%
未回答	21	5	2		1	1	30	10%
総計	1121	79	56	20	65	4	1345	10.5%



ほとんど毎日食べている以外の回答をした方へ

【今後、今より朝食を食べる回数を増やそうと思えますか？】

	はい		いいえ (人)	未回答 (人)	合計 (人)
	人	%			
20代未満	35	64.8%	17	2	54
20歳代	57	78.1%	14	2	73
30歳代	38	76.0%	10	2	50
40歳代	20	80.0%	5		25
50歳代	3	60.0%	2		5
60歳代	1	50.0%		1	2
70歳代以上	1	33.3%	2		3
未回答	6	75.0%	1	1	8
総計	161	73.2%	51	8	220

