

大阪市各局における基本テーマの取り組み

平成31年度共有テーマ「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バランスのとれた食事をする市民の増加につながる取り組みをすすめます。

1 全ての世代に対する取り組み

全てのライフステージにおいて、栄養バランスをとるために、毎食「主食・主菜・副菜」をそろえて食べることを周知・啓発するとともに、主食・主菜・副菜が具体的にどのような料理なのか、献立の組み立て方、食材の選び方等も講話などで伝え、適切な栄養バランスの食事を継続的にとることで適正体重の維持や生活習慣病予防につながることを啓発します。

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栄養バランスのとり方について啓発を行います。

【教育・保育施設等】

日々の給食を通して子どもたちにバランスよく食べることを伝えるとともに、乳児期より、食に関心を高め発達に応じた言葉がけや媒体をもとに主食・主菜・副菜の内容を知り、自ら選食できる力を身につけることができるよう働きかけます。また、献立表や食事だより等を通じて保護者に周知するとともに、参観や試食会等を活用し、家庭で子どもと楽しく実践できるよう。保育所の給食献立等を活用し情報提供をおこないます。

(1) リーフレット「栄養バランスを考えよう」（仮題）の作成

保護者に栄養バランスを考えて食べることの重要性を訴える内容とし、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す。

(2) 保護者への食育

保護者向け食育や地域子育て支援センター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「栄養バランスを考えよう」（仮題）を使用して講話を実施します。

(3) 給食巡回指導時等の取組み

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「栄養バランスを考えよう」（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します。

(4) 研修会の開催

教育・保育施設等の職員に対して栄養バランスの重要性をテーマに研修会を開催します。

【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、「バランスよく食べよう」について啓発します。

(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す。

(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を学び、家庭での調理に役立てられる情報提供を行います。

【幼稚園】

食べることへの意欲が高まるように、昼食時や保健指導等の機会に視聴覚教材等を活用した働きかけを行う中で、食べ物の栄養や3大栄養素の役割等、バランスの良い食事への興味や関心をもたせます。また、野菜等を中心とした栽培活動に取り組む中で、栽培物の生長や収穫の喜びを味わい、食べることへの期待をもたせます。

「栄養バランスのとれた食事」について、保護者意識が高まるよう、家庭との連携を図り、啓発の推進、関連する資料の情報提供を行います。

3 小・中学生とその保護者に対する取り組み

【区役所】

食育講座において、栄養バランスのとり方と考え方について啓発をおこないます。

【小学校・中学校】

(1) 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、「バランスよく食べよう」等をテーマにした展示を行い、市民に対し啓発活動を行います。

(2) 「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、栄養バランスについて紹介し、各小・中学校での食に関する指導に活用します。

(3) 中学校における啓発資料において、「栄養バランスの大切さ」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、保護者啓発を行います。

(4) 栄養教育推進事業において、各区で「バランスよく食べよう」等の題材で食に関する指導の授業を実施します。

(5) 文部科学省の学校給食実施基準に示されている「児童又は生徒一人一回当たりの学校給食摂取基準」に基づいて、栄養バランスの取れた給食を提供します。

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栄養バランスのとり方と考え方について啓発を行います。

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栄養バランスのとり方と考え方について啓発を行います。

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ます。平成31年度についても、共有テーマ「バランスよく食べよう」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します。 (ポスター配付施設数：約500施設予定)