

大阪市各局における基本テーマの取り組み

平成 31 年度 共有テーマ以外の取り組み

1. 朝ごはんを食べよう
2. 野菜を食べよう
3. 一緒に食べよう、
4. よく噛んで食べよう
5. よく見て食べよう
6. 大切に食べよう

についての取り組みを、各関係部署で実施します。

1 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

【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」を設け、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す。

【教育・保育施設等】

「朝食を欠食する幼児の割合の減少」を目的として、引き続き「朝ごはんを食べよう！」をテーマに「朝食もりもりチャレンジ」（仮題）の取り組みを行います。保育所の児童には、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等を活用し、朝食の必要性・重要性について、継続的な啓発活動を実施します。

【小学校・中学校】

「簡単おいしい朝ごはん」をテーマに、保護者に配付する学校給食献立表に、一年を通じて朝ごはんのレシピを掲載します。

2 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。

【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】

市民一人ひとりが、生涯を通じて健全な食生活を実践するためには、地域に密着した継続的な食育活動を展開することが需要であることから、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平成32年度の共有テーマ「野菜を食べよう」についての研修会を開催します。

【やさい100プロジェクト】

野菜の日（8月31日）から1か月間、ランチタイム時にふだんのメニューに加え、野菜を100g追加で食べることができる「やさい100メニュー」を提供する「やさい100プロジェクト」について、引き続き（株）ぐるなびと連携し実施します。

3 よく噛んで食べよう ・ 4 一緒に食べよう

現在のところ、この2つのテーマのみに特化した取り組みの予定はありません。
複数のテーマの取り組みにおいて、引き続き啓発をおこないます。

5 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。

【子育て支援センター】

食品表示の見かた、家庭でできる食中毒予防について、旬の食材紹介と購入時の食品の見かたについて、啓発をおこないます。

【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、食肉はしっかり加熱して食べるよう、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します。

6 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しょう。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。

【子育て支援センター】

季節ごとの食文化について啓発を行います。

【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のこしといった「食品ロス」を削減するため、各種講座やイベント等において、「生ごみ3きり運動」の推進に向けた啓発を実施します。

また、食品(食材)を無駄にしない、環境に配慮した、買い物、調理、食事、片づけの一連の流れを学んでいただき、家庭で実践していただくことを目的に料理教室を開催します。

【食育教室】

小・中学生を対象とした「食育教室」について、30年度と同様の取り組みを実施します。

複数の基本テーマの取り組み

【ライフステージに応じた取り組み】

(1) 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をはじめ、正しい知識・情報の普及や相談対応等を実施するとともに、家庭での食育推進につなげるための取り組みを実施します。(妊婦教室・離乳食講習会・乳幼児健康診査・地域ふれあい子育て教室・プレママクッキング・食育講座等)

(2) 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、ライフステージに応じた食や食育についての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します。また、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します。

(3) 高齢期

高齢者向け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を行います。

また、生活支援型食事サービス事業受託事業者選定に際しては、配食される弁当の栄養価等が考慮されているかも含め審査を行い、配食サービスを通じた利用者の健康保持増進に努めます。

【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、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います。

【食育イベント等の開催】

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充実させるため、市内大学のキャンパスや会社の社員食堂、商業施設等の協力・連携により、啓発用媒体の展示、体験型の食育ゲーム等を取り入れた食育イベントを実施しました。また、区役所においては、食育推進ネットワーク等と協働で食育展等を開催します。(実施予定：12回以上)

【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、基本テーマについての展示を行い、市民に対し啓発活動を行います。

(2) 「小・中学校給食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、基本テーマについて紹介し、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、各区で基本テーマを題材にした食に関する指導の授業を実施します。

【特定給食施設等への巡回指導・講演会】

健康増進法に基づく巡回指導や、研修会・講演会を通じ、ヘルシーメニューの提供や健康・食生活に関する情報提供が積極的に行われるよう働きかけます。