

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2年度共有テーマ 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。



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も重要です。毎日朝食を食べる習慣を身につけましょう。



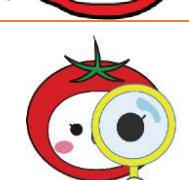
一緒に食べよう

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。

令和2年度

単独のテーマに特化した取り組み

共有基本テーマ 「野菜を食べよう」

目的:健康づくりと生活習慣病の予防のために、野菜を1日350g以上食べる市民の増加のための取り組み

地域

- 各ライフステージにおける啓発
 - ・野菜摂取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、野菜摂取増加につながる啓発を実施
- 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、野菜摂取量増加につながる啓発を実施
- 食環境づくり
 - ・やさいTABE店事業において、登録飲食店における啓発物の設置を依頼し、利用者に対する野菜摂取量増加の啓発を実施(吉本興業との包括連携協定により作成)
 - ・やさいTABE店登録店舗のマップ(ポスター)を作成し区役所等に掲示、大阪市HP、大阪市食育情報発信Facebook、クックパッド公式キッチンにおいて情報発信
- 特定給食施設を通じた食育の推進
 - ・働き盛り世代の野菜摂取量増加に対する関心を高めるためのポスターを作成、巡回時に掲示依頼し配付(吉本興業との包括連携協定により作成)

保育・教育

幼児

- 菜園活動や野菜の皮むき体験を通じて野菜を好き嫌いせずに食べるよう勧奨
- 「野菜を食べよう」をテーマにした食の情報誌を保護者に配付
- 野菜を活用した手作りおやつの提供により野菜の美味しさを伝え、レシピを紹介
- だしを活用した和食の献立等を紹介し、毎日の食事に野菜を取り入れるよう啓発
- 啓発リーフレット作成、各保育施設に配付とともに大阪市HPに掲載
- 地域子育て支援拠点事業施設において啓発リーフレットを使用して講話を実施
- 公立保育所・公設置民営保育所の給食巡回指導時に啓発リーフレットを配付
- 積極的に野菜等の栽培活動を行うとともに、視聴覚教材等を活用した働きかけや、保護者も栽培活動に参加できるように体制を整えた
- ほけんだよりの中で旬の野菜や調理例を知らせたり、関連資料を配布

小・中学生

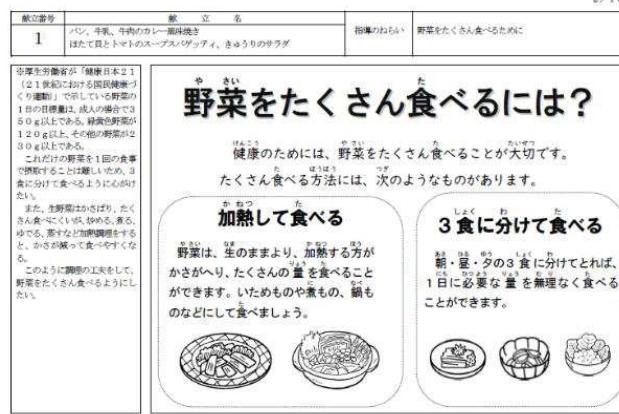
- 中学校における食育啓発資料において「野菜の旬」等について紹介、食に関する指導に活用
- 「小・中学校給食標準献立における食に関する指導資料」において、野菜摂取増加や日々の給食献立に使用されている野菜の栄養価、旬等について紹介
- 学校における食育展(市役所玄関ロビー)の情報パネル展示の中で「野菜のことをもっと知ろう」等をテーマにした展示を実施

流通

- 「親子で収穫体験会」令和2年12月13日(日)開催
市内農業者の指導のもと、「野菜の収穫体験会」および「試食会」を開催。冬野菜の収穫体験と、収穫した市内産農産物の試食

令和2年度
単独のテーマに特化した取り組み

「野菜を食べよう」啓発資料等



小・中学校給食標準献立における食に関する指導資料

給食で食を考えましょう!!

野菜の旬

今では、ハラス料理などの調理法や品種改良、輸入などにより一年中そぞろ野菜が多くなり、季節感を感じなくなっていますが、やはり、それは最もおいしい時期である「旬」があります。旬の時期を過ぎた野菜は、その味わいだけでなく、養分も減り、正直価値はなくなり、私たちの生活にとって、まさしく季節の移り変わりとともにおどされる「自然の恵み」です。

とにかく今の時期、秋から冬にかけては、おいしさをいかせた味噌や野菜がたくさん出るうどんになります。

給食で使用している秋から冬が旬の野菜

にんじん(人参)	はくさい(白菜)
一般に栽培されている西洋種の「春」は9~12月、金華にんじんなどの東洋種は11~2月で、カロテンが豊富に含まれます。	11~2月ごろで、ビタミンCが多く、カリウム、カルシウムなどミネラルもほどよく含んでいます。
だいこん(大根)	ほうれん草(洋蘭)、葉穂類
年中栽培できますが、春は9~12月、冬の少ない11~3月のものが好まれます。	年中栽培されますが、春は12~1月ごろで、カロテノイド、鉄などのミネラル、ビタミン類も豊富で、ビタミンCは夏に比べて冬は約3倍になります。
れんこん(芋)	ブロッコリー
11~2月ごろで、ビタミンCが豊富に含まれます。	11~3月ごろで、カロテノイド、ビタミンC、鉄、カルシウムなど豊富に含まれています。
ごぼう(生薑)	さくら(葉物)
11~1月ごろで、食物繊維を多く含むほか、カリウム、カルシウム、鉄などのミネラルを多く含みます。	春は、11~3月ごろで、カリウムや鉄、カルシウムを豊富に含みます。

土肥ポン太の 野菜を食べやさい

1 お野ごはん、何にしようかなー！？

2 食べすぎちゃってごめんやさい！

3 ちよっと待ったー！！

4 野菜たりへんからしっかり食べてもらわな！

5 なに食べるの？ いもでしょ！

6 ほんまや／＼

7 1日に必要な量の10分の1もとれてへん！

8 350g 野菜摂取量の平均値

9 朝起きる時に野菜がたりてへんわ。1日に野菜350g以上食べたらゴーマン！

10 大阪市 食育

吉本興業との連携による作成資料



野菜摂取量増加のための啓発資料

YASAIチェック

こんな方は野菜不足の傾向が！

- 外食が多い
- 朝食を食べない または食べないことが多い
- めん類や丼物だけで食事をすませることが多い
- 嚙むことを意識していない
- 早食いの傾向があり食事時間が短い
- 最近体重が増加ぎみ
- 便秘気味だ
- 血圧・血糖値が高め

野菜を食事として「食べる」ことの効果

野菜不足が引き起こす体への影響

野菜を含むおもな栄養素とその効果

外食で野菜をたくさん食べるにはどうしたらいいでしょう？

登録店募集中

詳しくはこちらから

大阪府南・北共催



「朝ごはんを食べよう」

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した

朝食もりもりチャレンジ

- 公立保育所の全5歳児を対象に朝食紙芝居「あさごはんでけんきチェック」を実施、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

小·中学生

- 中学校における食育啓発資料「栄養バランスの良い朝食をとろう」を活用し、各中学校での食に関する指導を実施、また保護者啓発を実施
 - 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「朝食の大切さを知ろう」等をテーマにした展示を行い、広く市民に対し啓発を実施

中学校における食育啓発資料

学校における食育展展示ポスター



大阪市朝食月間啓発資料



令和2年度
単独のテーマに特化した取り組み

「よく噛んで食べよう」

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)

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、「よく噛んで食べよう」についての研修会を開催
- ・地域に密着した取組を行えるようレシピを作成、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

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った

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



地域リハビリテーション活動支援事業の様子

吉本興業との連携により作成

OSAKA CITY
大阪市
ミルクボーイが「噛みます宣言」をしました！

ミルクボーイの「噛みます宣言！」



「漫才は噛みません。でも、食事はよく噛みます」
ミルクボーイが噛みます宣言をした理由とは？



令和2年度
単独のテーマに特化した取り組み

「よく見て食べよう」

目的:食品(衛生面も含む)と、食品に表示されている栄養成分表示などをよく見て食べるための取り組み

市民に対するイベントの開催:食育イベント

- 市内大学のキャンパスや会社の社員食堂、商業施設等に会場提供等協力を得て、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において栄養成分表示の活用等に関する啓発を実施
- 事業所給食に携わる職員や利用者に対し、オンラインでの講習会、栄養成分表示の活用等に関する情報を配信し、普及啓発を実施

市民に対する講座の開催:地域子育て支援センター

- 家庭でできる食中毒予防について啓発

市民に対する講座の開催:「エルちゃんの“わん”デー講座」

- 「食品表示の見方～食品選択の重要な情報源～」をテーマに、食品の内容を正しく理解するための食品表示についての講座を開催

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

飲食店等(「うちのお店も健康づくり応援団」協力店)を通じた取り組み

- 「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、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を入手できるよう、登録店において「食品や飲食店メニューの栄養成分表示の見方」のリーフレットを作成し配付

栄養価計算ツール「栄養算」の作成とホームページ掲載

- 食事の栄養価を計算することができる「栄養算(えいようさん)」を作成、ホームページに掲載しダウンロードできるようにした

カンピロバクター食中毒啓発資料



栄養成分表示啓発資料



栄養価計算ツール



「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の、栄養バランスのとれた食事をするための取り組み

小学校・中学校

- 中学校における食育啓発資料「バランスのとれた食事をとろう」を活用し、各中学校での食に関する指導を実施、また保護者啓発を実施
 - 学校における食育展(市役所玄関ロビー)の情報パネル展示において「すききらいなくたべよう」等をテーマにした展示を実施
 - 文部科学省の学校給食実施基準「児童又は生徒一人一回当たりの学校給食摂取基準」に基づき、栄養バランスの取れた学校給食を提供
7月、8月は、季節柄を考慮かつ休校期間のよって在庫となった食材を活用する献立により給食を提供

市民に対する講座の開催:「エルちゃんの“わん”デー講座」

- 「食を知って『食べる力』をつけよう！」をテーマに、健康的な食生活や安全でバランスの良い食事を簡単に用意する方法、また、五味五色五法を知って美味しい食事を五感で楽しむ「食べる力」についての講座を開催

毎年6月は「食育月間」毎月19日は「食育の日」

食育つうしん

5月 中学校
発行：大阪市立

バランスのとれた食事をとろう

長い休みの間、体調をくずすことなく過ごすことができましたか。今後もしさらくは、生活面で制約が続くようですが、栄養バランスのとれた食事を規則正しくするようにし、体調を整えましょう。

★栄養バランス～6つの基礎食品群から～

栄養素は、それぞれ働きがあり、それらを食事から得ることで、私たちが活動したり成長したりすることができます。しかし、それらの働きは個々に作用するのではなく、互いにうまく連携しながら協力を果たしています。何かつてでもこれら他の栄養素と一緒に、よく一緒に作用してきます。

主に含まれる栄養素ごとに、食品群を分けて考えられたものが「6つの基礎食品群」です。これらすべての食品群を毎日の食事にとり入れるように意識することで、栄養をバランスよくとることができます。

1群	2群	3群	4群	5群	6群
丸、角、長、短、細 肉、魚、鳥、卵、豆類	特、強、酸、甘、辛 穀類、豆類	黄色系野菜 玄米、穀類	白の野菜 牛乳、豆乳	果、じめい、いも、穀類 芋、根茎類	油
たんぱく質 筋肉、骨、皮膚、毛髪などをつくる	脂質 力エネルギー 身や腰をつくる	ビタミンC ビタミンA ビタミンD ビタミンE ビタミンK ビタミンB群	炭水化物 皮膚や筋肉を 構成する 抵抗力を高める	水溶性 糖や砂糖のエネルギー 水分を保つ	脂質 牛乳、卵、油 チーズ、バター ハム、ソーセージ等
主に体の骨肉をつくる	主に体の腰をつくる	主に体の皮膚をつくる	主に体の筋肉をつくる	主に体の水分を保つ	主にエネルギーになる

★和食献立で栄養のバランスのよい食事をめざそう！

日本には古くから、米飯を中心的にごはん（おひる）を組み合わせて「一汁三菜」といった食習慣があります。これに6つの基礎食品群をかたなりなくとれるように当てはめると、バランスのとれた食事となります。

- 主 食…主に 5 群 (卵立によっては他の食品群も使用)
- 主 菜…主に 1 群 (卵立によっては他の食品群も使用)
- 副 菜…主に 2 ~ 3・4 群 (卵立によっては他の食品群も使用)
- 汁 物…生食、生菜、副菜を補うよう食品群の組み合わせる。

★工夫して体活動をさすようにし、早寝早起きをして生活のリズムを整えましょう！

中学校における食育啓発資料



「大切に食べよう」

目的：食物からいただく命を大切に、感謝していただき、食文化を次の世代へと継承するための取り組み

小学校・中学校

- 「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、「感謝の気持ちで食べよう」、「自然の恵みに感謝しよう」を活用し、各小・中学校で給食の時間等での食に関する指導を行った

環境

- 食品ロス」を削減するため、各種講座やイベント、ホームページにおいて、「生ごみ3きり運動」の推進に向けた啓発を実施
- 家庭での実践を目的に、食品(食材)を無駄にしない、環境に配慮した料理教室を開催

市民に対する講座の開催：地域子育て支援センター

- 食品ロスの削減についての啓発

2/11

献立番号	献立名	指導のねらい
12	ご飯、牛乳、 あげどりのねぎだけかけ、玄め煮、もやしのピリ辛あえ	感謝の気持ちで食べよう

※食に関する指導の手引（第二次改訂版・文部科学省）では、「感謝の心（食と一緒に大事にし、食料の生産等に関わる人々へ感謝する心をもつ）」を6つの食育の視点の中の1つとしている。
(知識・技術)
・食料の生産は、すべて自然の恵みの上に成り立っていることを理解できるようにする。
・食生活に生産者をはじめ多くの人々の苦労や努力に支えられていてことや食という行為は、動植物の命を受け継ぐことであることを理解し、食品を無駄なく使って整理するために必要な技能を身に付ける。
(思考力・判断力・表現力等)
・自然界の中で動植物と共に生きている自分の存在について考え、食品ロスの風呂も含めて環境や資源に配慮した食生活を実践するために何が必要かを考えることができるようにする。
(学びに向かう力・人間性等)
・食事のあいさつで、食に関しての感謝の気持ちを表現しようとする態度を養う。

感謝の気持ちで食べよう

わたしたちは、生き物の命をいただくことで、自分の命を保っています。

また、食事ができあがるまでには、たくさんの人たちが関わっています。

食べ物を大切にし、「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをして、感謝の気持ちで食べましょう。

2/8

献立番号	献立名	指導のねらい
10	ご飯、牛乳、 豚肉のしょうが焼き、みそ汁	煙で育つ食べ物（自然の恵みに感謝）

私たちが生命を維持するためには、食べる物の栄養素が不可欠である。
煙で育つ食べ物は、太陽の光と土、水を栄養とし、自力で成長し実をつけける。
私たちは、栄養素を取り入れるために、これらの食べ物を食べてているが、これらを育ててくれている自然の恵みに感謝する気持ちを忘れないようにすることが大切である。

自然の恵みに感謝しよう

はたけ そだ た もの たいよう ひかり つち みず えいよう
畑で育つ食べ物は、太陽の光と土、水を栄養と
そだして育ちます。

わたし 私たちは、その食べ物から栄養素をもらって生きて
います。食べ物を育てくれる
しぜん かんしゃ たいせつ
自然に感謝し、大切にいた
だきましょう。

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・情報の啓発や個別相談等を実施
- 幼児期・少年期・青壯年期
 - ・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
 - ・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
- 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
 - ・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で配付、周知

特定給食施設(事業所)を対象とした研修会の開催

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支援

生活支援型食事サービス事業

対象高齢者等の安否確認を行うことを目的とした配食事業について、「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」に沿った適切な栄養管理のもと献立作成をする旨、事業者選定基準に明記し、高齢者等の栄養バランスや嗜好を考慮、咀嚼、嚥下能力の低下に対応した食事提供となるよう努めている

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った

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った

令和2年度

高齢者用リーフレット

クイズ1 シニアはやせてきたら要注意？ → ○ 要注意

シニア世代の標準的な体重の減少は、低栄養を危惧するための大切なポイントです。今、食べている食事量の量が不足し、低栄養状態にならないか(定期的に体重をはかり)

① 毎日体重を測って記録する等で自分の体重を知りましょう
体重は、各自体重計で確認できることがあります。

② 自身の BMI (体格指数) を確認してみましょう
低栄養のリスク高め(ひとり歩き 18.5 以下になってしまった場合は注意です)

クイズ2 シニアには粗食がおすすめ？ → × おすすめ

高齢では元気な方法で「食べこなしみたいにおしゃれな方がいいです」。
年齢になると、味覚を測る等で食事の嗜好が変化する方が多く、栄養バランスが乱りにくくなるが、「グリルに馴染む味」の特徴と、「タケノコに馴染む味」のために、粗食ではなく、選択肢を考えながら食べよう。

① 生食・生菜・野菜を毎日そろえて食べましょう
② 単回の食事はできるだけ避け、いろいろな食事を食べましょう

[主 食]
ごはん/パン/めんなどを料理
おもに味を動きやすくする食べ物
(おにぎり/炭水化物の供給源)

[副 食]
肉・魚・豆・大豆製品などを料理
おもに体をつくための食べ物
(おもにたんぱく質・カルシウムの供給源)

[副 食]
野菜・いんげんなどの、栄養を多く含む野菜
おもに味の調子を整える食べ物
(おもにタレソース・ミルクなどの供給源)

● 詳しいは、医療保健センタ



2月27日(土)あべのハルカス近鉄本店において開催した食育キャンペーン
JA大阪より「バケツ稻セット」をいただき配布した