

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！

ゲンキをつくらう！



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。



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。

令和3年度共有テーマ



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。

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
- 特定給食施設を通じた食育の推進
- ・若い世代の食生活に対する関心を高めるため「よく噛んで食べよう」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

- 献立や食事だより等を通じて「よく噛んで食べよう」について保護者に情報提供
- 子どもの成長に合わせた食べやすい調理に工夫を紹介、噛むことを意識した食事の啓発
- よく噛んで食べることができる食材を積極的に給食に取り入れる
- 啓発リーフレット作成、各保育施設に配付するとともに大阪市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
- よく噛んで食べることができるよう、昼食時の指導に加え、保健指導等の機会に絵本などの視聴覚教材を活用した指導を積極的に行う
- 保護者会の機会や、ほけんだよりの中で咀嚼の効果や食材の選び方について保護者啓発を行う

小・中学生

- 中学校における食育啓発資料において、「かみごたえのある給食献立」等について掲載し、食に関する指導に活用
- 栄養教育推進事業において「よく噛んで食べよう」についての授業を実施
- 「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、「噛むことの効用、噛み応えのある食品等」について掲載し、食に関する指導に活用
- 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「よく噛んで食べよう」等をテーマにした展示を実施

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

流通

- 農業セミナーや農作物の収穫体験イベントにおいて啓発

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

令和3年度
単独のテーマに特化した取り組み

「朝ごはんを食べよう」

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

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「あさごはんでげんきチェック」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

令和3年度
単独のテーマに特化した取り組み

「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、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行う

流通

- 農業イベントにおいて市内産野菜の販売の広報を行う

令和3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」

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

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

令和3年度
単独のテーマに特化した取り組み

「大切に食べよう」

食育教室

- 市内の小・中学生を対象とした食育教室について、状況を注視して実施を検討

食品ロスの削減

- 手つかずのまま捨てられる食品や食べ残しの「食品ロス」削減のため各種講座やイベント、大阪市ホームページにおいて啓発を実施
- 家庭での食品ロスの削減を目的に食材を無駄にせず、環境に配慮した料理教室を開催

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)の情報パネル展示において啓発を行う
- 「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掲載し指導に活用する
- 中学校における食育啓発資料に基本テーマを掲載し、各中学校での食に関する指導に活用、また保護者啓発を実施する
- 栄養教育推進事業において、基本テーマを題材にした食に関する指導の授業を実施する
- 学校給食において、旬の野菜を取り入れ、バラエティに富んだ、また学校給食実施基準に基づき栄養バランスの取れた給食を提供する

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

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

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