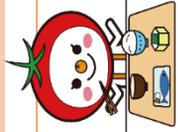


議題（4）

令和5年度食育の取り組みについて

第3次大阪市食育推進計画 7つの基本テーマ



令和5年度共有テーマ

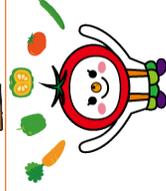
バランスよく食べよう

毎食「主食・主菜・副菜」をそろえて食べる等の、栄養バランスのとれた食事を実践しましょう。



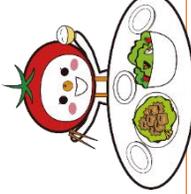
朝ごはんを食べよう

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。



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。



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ことも、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すよう。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ただきますよう。

かしく食べよう！

ゲンキをつくらう！

令和5年度 単独のテーマに特化した取り組み 共有基本テーマ「バランスよく食べよう」

【保育所】

- 保育所では毎月実施する食育活動を通して、子どもたちにわかりやすく話をする。保護者へは毎月配布する献立表や食事日より、家庭で子どもとの楽しい食事に繋げるができるように情報提供を行う。
- 年4回発行している食の情報誌「ぱくぱく」を活用できるように、給食献立等を掲載し啓発に繋げる。
- リーフレット「バランスよく食べよう」(仮題)の作成
保護者にバランスよく食べることの重要性を訴える内容とする。「食育月間」における食育に各施設で活用できるように送付する。
また、大阪市子ども青少年局のホームページに掲載し、ダウンロードして活用できるようにする。
- 給食巡回指導時等の取組み
公設置民営保育所の給食巡回指導時にリーフレット「バランスよく食べよう」(仮題)を配付し、保護者向けの食事日より等に活用してもらうようにする。

【幼稚園】

- 幼児が様々な野菜に興味や関心をもち、食べ物の栄養や3大栄養素の役割等を意識してバランスよく食べることへの意欲が高まるよう、栽培活動を通して生長や収穫の喜びを味わえるよう取り組み、昼食時や保健指導等で視覚教材を活用したりして、指導を行う。
- 食べ物の栄養や栄養バランスのとれた食事について、保護者の意識の向上につながるよう、保健日よりや関連資料の配付での情報提供を行ったり、幼児とともに栽培活動を行う機会を設けたり、収穫した栽培物の食べ方を知らせたりして啓発を推進する。

【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う。
- 中学校及び義務教育学校(後期課程)における食育啓発資料において、「バランスのよい食事について」等について紹介し、食に関する指導に活用するとともに、保護者啓発を行う。
- 栄養教育推進事業において、「バランスのとれた食事しよう」等の題材を取り上げ、食に関する指導の授業をしたり、啓発資料等で知らせたりする。

令和5年度 単独のテーマに特化した取り組み 共有基本テーマ「バランスよく食べよう」

【地域子育て支援センター】

●公立保育所に併設された地域子育て支援センターでは、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一人ひとりに、具体的な食育推進をおこなうため、少人数による講座を定期的開催し、食育共有基本テーマである「バランスよく食べよう」について啓発しています。

《 取組み内容 》

- ・こども青少年局発行の食育リーフレット、食の情報誌「ぱくぱく」を活用し、主食・主菜・副菜を基本としたバランスよく食べることを意識した食事をすることを啓発
- ・実物調理品を展示し、食べやすい調理の工夫や、日々の食事に取り入れやすい食材や献立の紹介
- ・だしを活用した献立等について、日々の食事に役立ててもらえるように、食の講座等を通して具体的に紹介

【特定給食施設】

●特定給食施設を通じた食育の推進

事業所等で継続的に食事を提供する施設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。

令和5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する。

【ポスター配付施設数:約540施設予定】

【流通】

●農業体験やワークショップ等の体験型イベントを実施し、市民が野菜をはじめとした食べ物について学んでいただくとともに、栄養について考える機会を提供する。

「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月を「大阪市朝食月間」とし、朝食を食べる習慣を再認識するよう啓発

【保育所】

- 「朝食もりもりチャレンジ」(仮題)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歳児を対象に朝食に関する紙芝居「あさごはんでげんきチェック」を実施し、保護者には、朝食に関するおたよりを配付し、啓発活動を実施する。

令和5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TABLE店事業において、市民の健康寿命の延伸と、生活習慣病のリスク低下のため、食生活の改善と野菜摂取量増加を目的とし、野菜をたくさん食べることができる飲食店等を対象とした登録制度を行っている。大阪市HPへの登録店舗リストの掲載とリーフレット作成による事業周知と野菜たっぷりメニューをオーダーした市民に対し、野菜の摂取に関する啓発を行う。

【流通】

- 農業イベント、本市HP、プロモーション動画にて市内の農産物のPR
参考：本市HP「大阪市農業サポーターについて」<https://www.city.osaka.lg.jp/keizaisenryaku/page/0000484402.html>
参考：本市HP「令和4年度 市内産農水産物のプロモーション動画について」
<https://www.city.osaka.lg.jp/keizaisenryaku/page/0000574026.html>

「よく噛んで食べよう」

【地域】

- 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み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

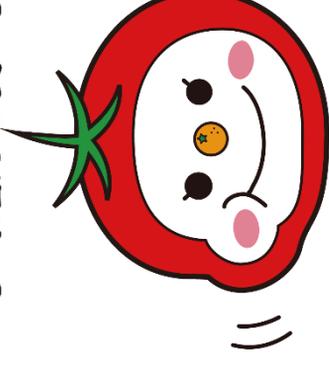
【地域リハビリテーション活動支援事業】

- 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

【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

よく噛んで食べよ



「よく見て食べよう」

【飲食店等(「うちのお店も健康づくり応援団」協力店)を通じた食育の情報発信】

●栄養成分表示や健康に配慮した食事の提供等に取り組み飲食店等を「うちのお店も健康づくり応援団」として登録し利用者への食を通じた健康づくりの推進を図っている。食育を推進していくためには、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入手を気軽にできるよう「うちのお店も健康づくり応援団」協力店において、「食品や飲食店メニューの栄養成分表示の見方」についての媒体を作成し配付を行う。
【媒体配付施設数：約1,000施設予定】

【支援センター】

●家庭でできる食中毒予防についての啓発

【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等、若い世代を対象に食品衛生講習会を実施し、食肉はしっかりと加熱して食べるよう注意することや、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する。

「大切に食べよう」

【食品ロスの削減】

●前年に引き続き、手つかずのまま捨てられている食品や食べ残しといった「食品ロス」を削減するため、本市ホームページや各種講座、イベントにおいて、「生ごみ3きり運動」の推進に向けた啓発を実施する。
また、食材やエネルギーを無駄にせず、生ごみを減らすことを、買い物から調理、食事、後片付けまでの一連の流れの中で実践する「調理の工夫で食品ロスを減らす料理教室」も新型コロナウイルスも状況を注視しながら開催をしていく。

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)の情報パネル展示の中で、基本テーマ等についての展示を行い、市民に対し啓発活動を行う。
- 「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、基本テーマ等について紹介し、各学校での食に関する指導に活用する。
- 中学校及び義務教育学校(後期課程)における啓発資料において、基本テーマ等について紹介し、食に関する指導に活用するとともに、保護者啓発を行う。
- 栄養教育推進事業において、基本テーマ等を題材にした食に関する指導の授業をしたり、啓発資料等で知らせたりする。

【生活支援型食事サービス事業】

- 在宅高齢者等の自立した生活の確保を図るため、関連サービスの利用調整を行いながら、訪問により栄養バランスのとれた食事を配達することで、対象高齢者等の安否確認を行うことを目的としている。令和2年度より、献立作成にあたり、「日本人の食事摂取基準」及び「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」に沿ったものとなるように、参考とするべき基準を示しました。

【ハイリスク高齢者への家庭訪問事業】

- フレイルリスクが高いと考えられる閉じこもりがちな高齢者を保健師が訪問し、フレイルリスクのひとつである低栄養の可能性がある対象者について、要介護状態への移行をできる限り予防することを目的に、生活面や療養上の保健指導及び、必要に応じて関係機関と連携し支援を実施。

【介護予防教室】

- 高齢者が要支援・要介護状態になることをできる限り予防し自立した活動的な生活を送ることができるよう、1地域あたり年間12回のプログラムを実施し、内1回以上は食事・栄養と口腔機能に関する講話や実習等を取り入れたフレイル予防、介護予防に資するプログラムを実施。

複数のテーマの取り組み

【特定給食施設(事業所)を対象とした研修会の開催】

●事業所においては栄養士が未配置の施設や、栄養管理が充分になされていない施設が依然として多い。そのため、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研修会を通じた支援を行う。【1回320施設(予定)】

【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

【食育イベント及び栄養・健康情報配信の実施】

●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さらに推進させるため、対象者に応じたより効果的な啓発媒体等を作成、活用し、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、食育イベントを実施する。また食育イベントによる普及啓発以外に、作成した媒体を各関係施設担当者に配信し、栄養・健康についての普及啓発を行う。

【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。

【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】

●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、地域での活動に取組んでいただけるよう研修会を開催する。また、地域に密着した取組を行えるようレシピを作成し、バランス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する。【1回500人予定】