

## 議題（ 2 ）

### 第4次大阪市食育推進計画の取組状況について

#### ①令和7年度基本テーマの取組

かしくく食べよう！

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、毎日果物や牛乳・乳製品を食べる等、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。



## 令和7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。



### 減塩しよう

食塩の摂りすぎは循環器疾患やがんとの関連が大きいといわれています。生活習慣病予防のために、減塩の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。

# 共有基本テーマ「野菜を食べよう」

## 【全てのライフステージへの啓発】

・啓発用媒体の作成  
 野菜摂取量増加とレシピ紹介を目的とした新聞リーフレットを作成し、各区食育講座、やさいチェック、食育イベント等で配付した。  
 また、野菜レシピをクックパッド公式キッチン「大阪市たべやんレシピ」に掲載した。



基本テーマ「野菜を食べよう」の啓発用クリアファイルを作成し、各区食育講座、食育イベント等で配付した。「大阪市なにわの伝統野菜」「やさいTABE店」についても掲載し啓発を行った。



## 【特定給食施設を通じた食育の推進】

事業所等の巡回指導時に野菜摂取量増加を啓発するポスターを対象施設に配付した。

【特定給食施設 308施設】  
 (令和7年11月末現在)



## 【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令和7年度の共有テーマについての研修会を開催した。  
 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を行った。

# 共有基本テーマ「野菜を食べよう」

## 【食環境づくり推進事業(やさいTABE店事業)】

野菜をたくさん食べることができる飲食店等の登録制度「やさいTABE店」の大阪市HPへの掲載とリーフレット作成・配架等による事業周知を行った。

また公式Instagramにおいてフォトキャンペーンの実施、店舗紹介動画の投稿等、フォロワー増加とSNS上での事業周知の取り組みを行った。

【Instagram投稿数:133件(令和7年11月末現在)】



## 【食育イベント】

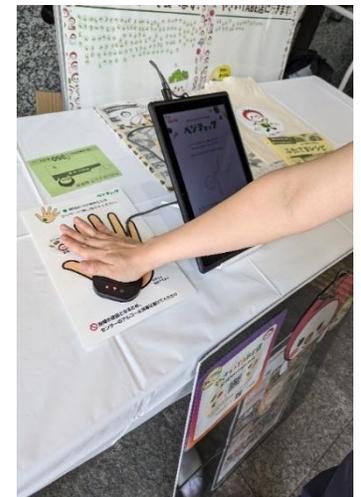
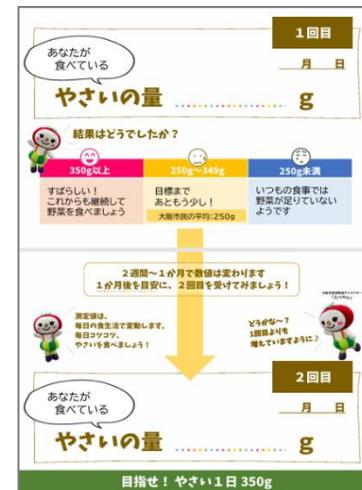
### ・やさいチェックの実施

食育月間である6月から11月の間、ベジチェック®を用いた簡易野菜摂取量診断(やさいチェック)と、今後の野菜摂取量増加・食生活改善へ行動変容を促すための指導を実施した。さらに3~5か月後に行動変容の結果検証のため再度測定できるよう日程を調整、区役所等と連携して実施した。

【実施回数:57回 実施人数:4,274人】

【複数参加した方:295人】

(増加33.9%、維持46.4%、減少19.7%)



## 【食育学生ボランティアの養成】

本市に管理栄養士養成課程を設置している大学に在籍している学生を対象として、将来保護者になる世代でもある自身の健康づくりについて再認識し、望ましい食生活・生活習慣の形成、将来の生活習慣病予防と健康寿命の延伸につながる内容で講座を実施した。講座終了後、受講者には本市が実施するイベント等にボランティアとして従事し、参加者に対して野菜レシピを配付、特に野菜の摂取量増加について啓発を行った。

## 共有基本テーマ「野菜を食べよう」

## 【農産物PR】

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を行い、市民に野菜を中心とした食べ物について学んでいただいた。

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7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/0000661662.html>

## 【認可保育所・認定こども園・地域型保育事業所】

教育・保育施設等(認可保育所・認定こども園・地域型保育事業所)に向けて食育の推進を図っており、令和7年度は「野菜を食べよう」をテーマに取り組んだ。

・ポスター「野菜をたべよう」の作成・配付

保護者に野菜を摂取することの重要性を訴える内容のポスターを作成し、「食育月間」に各施設で活用できるように配付した。

【823施設】(令和7年5月末現在)

## 【保育所】

○保育所では、毎月の給食献立表や食事だより等で食育活動や食事の様子等、食に関連することを保護者に情報提供する。

・食事だよりにて「野菜を食べよう」について啓発した。

【197回 19,657人】(令和7年11月末現在)

○食育活動のひとつ、菜園活動を通じ、こどもたちが育てた野菜を収穫することで、野菜を身近に感じ、食に興味を持ってもらいながら食べる意欲を引き出すことにつながっている。

菜園活動より調理を行い「野菜を食べよう」につなげた。

【465回 11,066人】(令和7年11月末現在)

・ピーマン・パプリカの種取り、とうもろこしの皮むき、もやしは手で折り、キャベツ・白菜は手でちぎる等を、こどもたちみんなで体験した。

・ピーラーを使って「さつま芋の皮むき」を行い手作りおやつ準備をした。

・人参・きゅうり・大根等を使って型抜きし給食に盛り付け提供。

・「かぼちゃ」を紹介する。市販で購入したものと、菜園で収穫したもので形状・色の違いを観察。その後、煮付けにし給食で食べ比べをした。

# 共有基本テーマ「野菜を食べよう」

## 【子育て支援センター】

○地域子育て支援センターでは、乳幼児を家庭保育している保護者を対象とした、離乳食や手作りおやつ等の食に関する講座を定期的開催しています。各講座を計画する際には、大阪市食育推進計画共有テーマ「野菜を食べよう」を組み入れ、1年を通して啓発しています。

- ・こども青少年局発行の食育リーフレットや食の情報誌「ぱくぱく」を活用し、共有テーマ『野菜を食べよう』を啓発した。
- ・食に関連する講座で、天然だしの種類・特徴・取り方を紹介し、だしを活用することで野菜のうま味・甘みが引き出されおいしく調理できることを伝えました。
- ・1年間を通して、季節に応じた旬の食材を紹介し、毎日の食事に野菜を取り入れることを啓発した。

令和7年度 共有テーマ「野菜を食べよう」の取り組み  
【601回 2250人】(令和7年11月末現在)

## 【小学校・中学校等】

○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、「野菜を食べよう」について紹介し、食に関する指導に活用するとともに、保護者啓発に取り組みました。

○栄養教育推進事業において、「野菜を食べよう」等の題材を取り上げ、各区において食に関する指導の授業を実施したり、啓発資料等で知らせたりする。



# 「バランスよく食べよう」

## 【特定給食施設を通じた食育】

市内の特定給食施設に対し、施設種別に応じた栄養管理と喫食者教育、また施設間の栄養情報連携の一助となるための研修会を開催した。  
【6回開催】

## 【骨粗しょう症検診時個別栄養指導】

骨粗しょう症検診において経過観察と判定された方を対象に、栄養バランスやカルシウム摂取等今後の食生活についての個別栄養指導を行った。  
【実施件数:232回 実施人数:3,713人（令和7年11月末現在）】

## 【食育漫画】

健康増進計画すこやか大阪21（第3次）の「健康づくりプロモーション事業」の一環として、食生活改善を促す広報事業を実施。「教えてタベル先生～健康のために始める食生活～」を作成し、デジタルブックをホームページに掲載した。



## 【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する事業です。  
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。栄養バランスのとれた食事を提供できるよう引き続き取り組んでいます。

## 【ハイリスク高齢者への家庭訪問事業】

保健師が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を行い、必要に応じて関係機関と連携し支援を実施。

## 【小学校・中学校等】

〇「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「栄養バランスが良い食事について考えよう」について紹介し、各学校で給食の時間等での食に関する指導に活用しました。

## 栄養バランスのよい食事

成長期は、体の基礎を作る時期であり、栄養バランスのとれた食事をとることが重要です。

1日3回の食事で、主食、主菜、副菜をそろえるようにし、そこに牛乳・乳製品や果物を組み合わせると、体に必要なエネルギーや栄養素がとりやすくなります。



# 「バランスよく食べよう」

## 【小学校・中学校等】

○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、「栄養バランスが良い食事について考えよう」について紹介し、食に関する指導に活用するとともに、保護者啓発に取り組みました。  
 ○栄養教育推進事業において、「栄養バランスのよい食事を考えよう」等の題材を取り上げ、各区において食に関する指導の授業を実施したり、啓発資料等で知らせたりする。



# 「朝ごはんを食べよう」

## 【大阪市朝食月間】

夏休み等で、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、こどもから大人まで全ての世代が、朝食の重要性を再認識し、望ましい食生活と生活リズムを整えるきっかけとなるよう啓発を行った。

期間: 令和7年9月1日～9月30日の1カ月間

- ① 講座、イベント等による啓発 【467回3,563人】
- ② リーフレット等の配布による啓発 【8,047枚】
- ③ 広報誌・インターネット等による啓発 【44回】

## 【保育所】

「元気もりもり朝ごはん」の取り組み  
 「こどもの朝食欠食の減少につながる」ことを目的として、公立保育所の4・5歳児等を対象に、朝食に関する紙芝居を実施している。  
 【151回 2,625人】(令和7年11月12日現在)

・保護者向けの朝食に関するリーフレットを作成・配付し、啓発を行った。  
 【4,470枚】(令和7年4月末現在)

・朝食月間に、教育・保育施設等(認可保育所・認定こども園・地域型保育事業所)を対象とした啓発用リーフレット(ポスター)を作成・配付した。  
 【859施設】(令和7年8月末現在)

# 「朝ごはんを食べよう」

## 【子育て支援センター】

### 朝ごはんを食べよう

地域子育て支援センターでは、こども青少年局発行の食育リーフレットや食の情報誌「ぱくぱく」を活用し、あそびのひろば内や各区役所と連携し市民が参加する食育イベント等で朝ごはんの大切さや栄養バランスのよい保育所献立を紹介する等の啓発を実施した。

【364回 874人】(9月 大阪市朝食月間の取り組み)

## 【小学校・中学校等】

○「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「朝食の役割」について紹介し、各学校で給食の時間等での食に関する指導に活用しました。

○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、「朝食の働きを知ろう」について紹介し、食に関する指導に活用するとともに、保護者啓発に取り組みました。

○家庭配付用学校給食献立表に「朝食をおいしく食べる工夫をしよう」についてのコラムを掲載し、各学校の保護者啓発に取り組みました。

○栄養教育推進事業において、「朝ごはんの大切さを知ろう」等の題材を取り上げ、各区において食に関する指導の授業を実施したり、啓発資料等で知らせたりする。

## 朝食の役割

朝食には、体が活動するための準備を整える役割があります。

<b>体温のスイッチ</b> ON	眠っている間に低下した体温を <b>上昇</b> させ、 <b>元気が出ます。</b>
<b>脳のスイッチ</b> ON	脳で使われるブドウ糖が <b>補給</b> され、 <b>学習に集中</b> できます。
<b>排便のスイッチ</b> ON	胃に食べ物が入ってくると、腸が動き出し、 <b>排便のリズム</b> がつけられます。

毎年6月は「食育月間」毎月19日は「食育の日」

## 食育つうしん 9月

発行：大阪府立 学校

### 朝食の働きを知ろう

朝食は毎日食べていますか？朝の体調や食欲がなく、眠ってしまうことはないでしょうか。毎日朝食を食べないことは、学習を滞らせて後進に落ちるなどの悪影響が考えられます。朝食は、朝の働きを助ける、毎日の健康や生活リズムを整えるために大切なことなのです。

#### 朝食の5つの働き

- ① 体温や脳を上げる  
起床時に下がった体温や脳は、朝食を食べることで正常に戻ります。
- ② エネルギーを補給する  
活動前に消費したエネルギーを朝食で補給すると、朝や体を元気に動かすことができます。
- ③ 排便を整える  
胃に食べ物が入ってくると腸が動き出し、排便のリズムを整えます。
- ④ 活動に合わせた体温を維持する  
朝食を食べることで、午前中の活動や運動に最適な体温を維持することができます。
- ⑤ 脳の使い慣れにつながる  
朝食から使われるたんぱく質や糖質は、脳の働きを支える重要な栄養素です。

#### 朝食のホップ・ステップ・ジャンプ

朝食の大切さを知り、毎朝「ホップ・ステップ・ジャンプ」を実践する人はいくらでもいますか。そのためのヒントは「ホップ・ステップ・ジャンプ」を参考に、できることから始めてみましょう。

① <b>ホップ</b> 毎朝食べよう！ まずは食べることから、おにぎりやパン、牛乳など、手軽な朝食を食べよう。	② <b>ステップ</b> おきずも食べよう！ おきずを一品つけてみましょう。卵やゆでたまご、納豆、季節野菜の炒め物など、目覚めがおすすめです。	③ <b>ジャンプ</b> 主食・主菜・副菜をそろえて食べよう！ 乳製品や食物繊維も食べよう。
--	--	---

★栄養バランスの取れた食事で、1日を元気に過ごしましょう★

### 朝食をおいしく食べる工夫をしよう

朝食には、睡眠中に低下した体温を上昇させ、午前中の活動に必要なエネルギーを補給し、生活リズムを整える役割があります。朝食を食べないと、活動力や集中力が低下し、午前中の学習や運動に影響が及びます。朝食を食べないことがある人、簡単に済ませることがある人は、おいしくしっかり食べるために、次のことに気を付けましょう。

**早寝早起きをしましょう。**  
早起きをすることで、時間にゆとりをもつことができます。早寝早起きをして、規則正しい生活リズムを身に付けるようにしましょう。

**夕食は早めに済ませましょう。**  
夕食が遅くなったり、夜食を食べたりすると、朝に食欲がわきません。夕食は早めに済ませ、夜食は控えるようにしましょう。



大阪府食育推進事業推進キャラクター  
たべやん

## 「一緒に食べよう」

## 【保育所】

乳幼時期の発達に合わせこどもたちの興味を引き出すよう食育を実施した。

○給食を弁当箱に盛り付け、調理員がお弁当屋さんになり、こどもたちが作った手作りカバンとお金を持ってお弁当を買う。その後みんなで楽しんで食べた。

○5歳児対象で調理活動を行った。

- ・ホットプレートを使って「さつま芋の二色焼」を作った。焼いているとき「怖い」「ひっくり返せない」等の声があがったが、よい経験となった。
- ・「ココアケーキができるまで」を観察し、実際に見て食材が変化していく様子を楽しむ。

○保育室で調理員が配膳。一人ずつ食べられる量を聞きながら目の前で盛り付ける。

○チキンライス・キーマカレー・カレーライス・ハンバーグ等、ご飯の盛り付けは、「飛行機・ハート・うさぎ・ねこ」等の型抜きを使って全児に提供。

「一緒に食べよう」をテーマに食育を151回4,926人行った。

## 「よく噛んで食べよう」

## 【ホームページによる情報発信】

大阪市ホームページを活用した介護予防・フレイル予防の情報発信の中で、フレイル予防の柱のひとつである低栄養予防の他、かみかみ百歳体操について周知・啓発を実施。

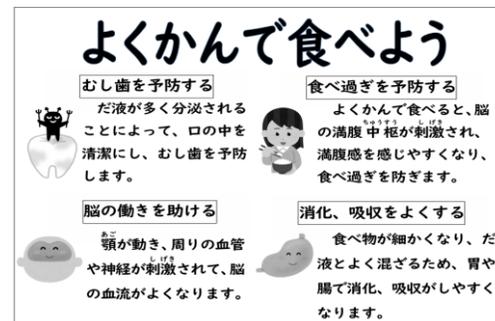
## 【地域リハビリテーション活動支援事業】

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に対し、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実施。

## 【小学校・中学校等】

○「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「よくかんで食べよう」について紹介し、各学校で給食の時間等での食に関する指導に活用しました。

○栄養教育推進事業において、「よくかんで食べよう」等の題材を取り上げ、各区において食に関する指導の授業を実施したり、啓発資料等で知らせたりする。



## 【保育所】

○3～5歳児対象に「スイカ」を紹介した。形状や模様を見せ、こどもたちの前でスイカを切り断面を観察。「スイカは木になるのか？土の中でできるのか」等、クイズ形式で行った。

○保育室にて野菜(きゅうり・玉ねぎ・れんこん・冬瓜・たけのこ・スイカ等)の断面を見せ、香りを感じる。五感を使っての体験をこどもが保護者に話すことで、家庭で調理の手伝いをする、一緒に食べる機会を増やすきっかけにつながった。

「よく見て食べよう」をテーマに食育を97回 3,438人行った。

## 【若い世代を対象とした食品衛生講習会】

高校生、大学生及び専門学校生等、若い世代に対して、食肉はしっかり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ため、食品衛生講習会を実施した。

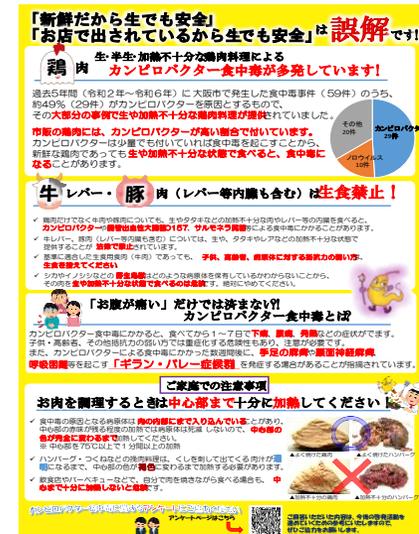
事業実績【13回 1,016人】(未確定)

※講習会時の配布資料(食中毒リスクの啓発用リーフレット)

(表面)



(裏面)



# 「大切に食べよう」

## 【給食施設における災害時の食事提供に関する手引き】

災害時の食事提供体制の整備がなされるよう、「給食施設における災害時等の食事提供に関する手引き」を活用した助言指導を行った。  
【指導件数:312件】(令和7年11月末現在)

## 【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、「フードドライブ」、「生ごみ3きり運動」、「30・10運動」の推進に向けた啓発を実施している。さらに、食品ロス削減月間である10月には、本市との連携協定に基づき、市立小学校の全児童に配付されている子ども環境情報紙「エコチル」に「食品ロス」の特集記事を寄稿した。

また、「Push for Eco! (大阪エコ推し)運動」『大阪市におけるプラスチックに係る資源循環の促進等及び食品ロスの削減に関する協定』を市民団体及び12の小売事業者等と締結し、てまえどりなど食品ロス削減に向けた啓発の取組を進めている。

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」を開催している。

# 複数のテーマの取組

## 【食育イベントの実施】

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、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た。

【実施回数:6回 実施人数:4,930人】(令和7年11月末現在)

## 【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発信を実施。  
令和7年度は子育て情報LINE配信に離乳食講習会の周知を行った。

・「食育推進ネットワーク情報誌」を発行し、各区食育推進ネットワークを通じて配布。

【2回 971枚】(令和7年11月末現在)



## 【ライフステージ別の取組】

各区において、母子保健事業(妊婦教室、離乳食講習会、乳幼児健診、地域ふれあい子育て教室)、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、正しい知識・情報の普及、実践のための支援を実施。

- ・食育講座 【197回 3,977人】(令和7年11月末現在)
- ・地域健康講座(栄養関係) 【147回 1,922人】(令和7年11月末現在)
- ・介護予防地域健康講座(栄養関係) 【157回 3,026人】(令和7年11月末現在)



## 【各区食育展等の取組】

各区において、体験学習や各種展示等による啓発イベントを開催した。  
【50回 8,993人】(令和7年11月末現在)



## 【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、うち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。

## 【小学校・中学校等】

- ・学校における食育展の情報パネル展示  
各テーマについての展示を行い、広く市民に対して啓発活動を行いました。  
市役所ロビーでの実施 (令和7年11月)

