

健康局 健康づくり課・保健所管理課

共有テーマ「野菜を食べよう」

・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型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」の啓発用のクリアファイルを作成し、食育講座、食育イベント等で配布した。「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。



令和7年度

・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。

・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、巡回指導を実施した。

令和7年度は巡回時には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、給食施設利用者の健康づくりにつながる行動変容を促した。



・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（11月末現在）】



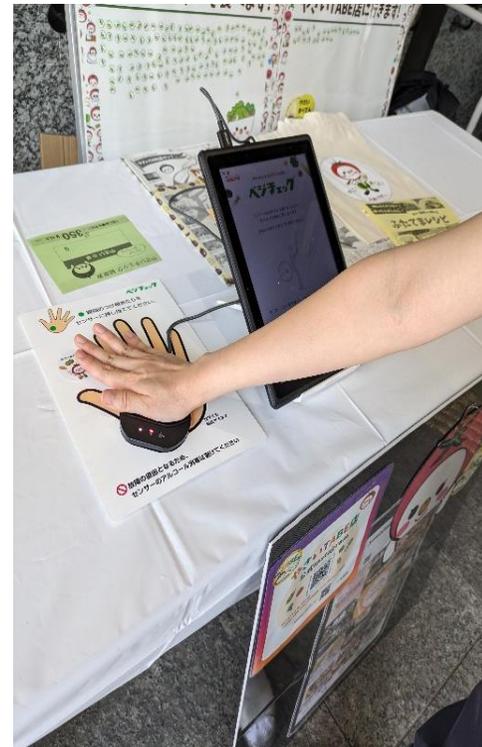
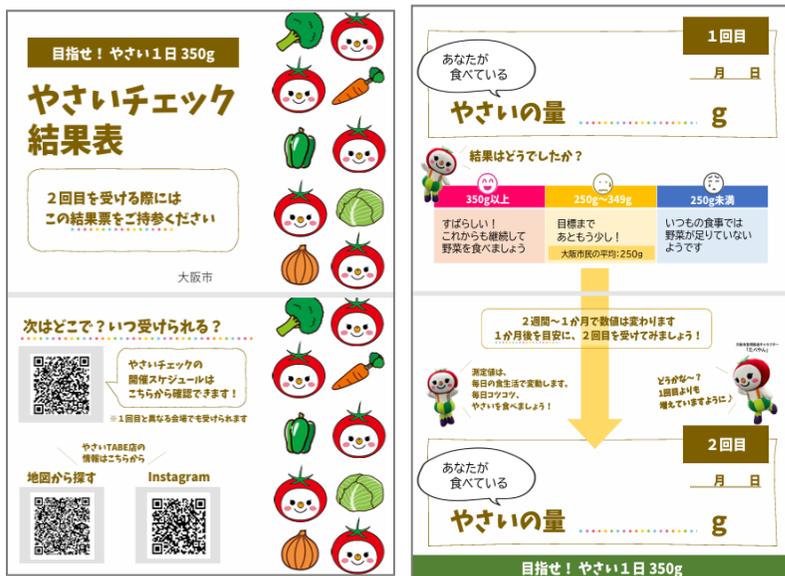
・やさいチェックの実施

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%）



令和7年度

・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。

その他の基本テーマ 「バランスよく食べよう」「朝ごはんを食べよう」「減塩しよう」「よく見て食べよう」

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た。

【実施回数：6回 実施人数：4,930人（11月末現在）】

その他の基本テーマ「バランスよく食べよう」

・食育漫画の作成

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。



・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 （11月末現在） 】

その他の基本テーマ「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体制づくりのための助言指導

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（11月末現在） 】

その他の基本テーマ「朝ごはんを食べよう」

・「大阪市朝食月間 - 朝ごはんを食べよう! -」

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、子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か月間

- ①講座、イベント等による啓発 【467回3,563人】
- ②冊子・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】

その他の基本テーマ「よく噛んで食べよう」

・共有テーマに関する研修会を栄養士や食育ボランティアに実施。（12月、2月予定）

その他の基本テーマ「バランスよく食べよう」「朝ごはんを食べよう」「減塩しよう」「一緒に食べよう」「よく噛んで食べよう」「よく見て食べよう」「大切に食べよう」

・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】（11月末現在）

地域健康講座（栄養関係）【147回 1,922人】（11月末現在）

介護予防地域健康講座（栄養関係）【157回 3,026人】（11月末現在）

令和7年度

<p>令和7年度</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・食育展の開催 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】（11月末現在）  <ul style="list-style-type: none"> ・「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】（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。
<p>令和8年度</p>	<p>共有テーマ「よく噛んで食べよう」</p> <ul style="list-style-type: none"> ・啓発媒体の作成等 ゆっくりよく噛んで食べる市民の増加につながるよう、市民向けの啓発媒体を作成し、食育講座、食育イベント等で配布する。また、クックパッド公式キッチン「大阪市たべやんレシピ」にも掲載する。 ・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共有テーマについての研修会を開催する。 ・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。巡回時に「噛むこと」を啓発するポスターを対象施設に配付し、給食施設利用者の健康づくりにつなげていく。 ・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、参加者に対し、野菜摂取量増加と野菜の咀嚼について啓発する資料を配付する。 ・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、参加者に対して咀嚼に関連する資料を配付する。 <p>その他の基本テーマ「朝ごはんを食べよう」</p> <ul style="list-style-type: none"> ・大阪市朝食月間 9月1日～30日 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、朝食を食べる習慣を再認識するよう啓発する。

令和8年度	その他の基本テーマ「バランスよく食べよう」「朝ごはんを食べよう」「野菜を食べよう」「減塩しよう」「よく見て食べよう」
	<ul style="list-style-type: none"> ・食育イベントの実施 <p>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する。</p>
	その他の基本テーマ「バランスよく食べよう」
	<ul style="list-style-type: none"> ・特定給食施設を通じた食育 <p>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する。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・骨粗しょう症検診時個別栄養指導 <p>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う。</p>
	その他の基本テーマ「大切に食べよう」
	<ul style="list-style-type: none"> ・給食施設における災害時の食事提供に関する体制づくりのための助言指導 <p>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う。</p>
その他の基本テーマ「野菜を食べよう」	
<ul style="list-style-type: none"> ・食環境づくり推進事業（やさいTABE店事業） <p>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う。また公式InstagramにおいてSNS上での事業周知の取り組みを行う。</p>	
その他の基本テーマ「バランスよく食べよう」「朝ごはんを食べよう」「減塩しよう」「一緒に食べよう」「よく噛んで食べよう」「よく見て食べよう」「大切に食べよう」	
<ul style="list-style-type: none"> ・ライフステージ別の取組 <p>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、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。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・食育展の開催 <p>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する。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・「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を行う。 ・ホームページ等による情報発信 <p>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」、クックパッド公式キッチン「大阪市たべやんレシピ」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。</p>	

経済戦略局 産業振興部 農業担当

令和7年度	<p>共有テーマ「野菜を食べよう」</p> <p>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。</p> <p>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</p> <p>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</p>
令和8年度	<p>その他の基本テーマ「野菜を食べよう」</p> <p>農業イベント、本市HP、公式SNS（大阪シティファーム）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く。</p> <p>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</p> <p>参考：本市HP「令和7年度 大阪市都市農業等振興事業に係る公式SNSアカウントについて」 https://www.city.osaka.lg.jp/keizaisenryaku/page/0000538392.html</p>

福祉局 高齢者施策部 地域包括ケア推進課(地域包括ケアG)

令和7年度	<p>その他の基本テーマ「バランスよく食べよう」</p> <p>○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。</p>
令和8年度	<p>その他の基本テーマ「バランスよく食べよう」</p> <p>○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みます。</p>

令和7年度	その他の基本テーマ「バランスよく食べよう」
	○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」の可能性の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。
	その他の基本テーマ「バランスよく食べよう」「よく噛んで食べよう」
	○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採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。
令和8年度	その他の基本テーマ「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。
	共有テーマ「よく噛んで食べよう」
令和8年度	○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採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。
	○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。
令和8年度	その他の基本テーマ「バランスよく食べよう」
	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」の可能性の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。

令和7年度	<p>共有テーマ「野菜を食べよう」</p> <p>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。</p> <p>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7年5月末現在）</p>
	<p>その他の基本テーマ「朝ごはんを食べよう」</p> <p>「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） また、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）</p> <p>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）</p>
令和8年度	<p>共有テーマ「よく噛んで食べよう」</p> <p>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8年度は「よく噛んで食べよう」をテーマに取り組む。</p> <p>リーフレット「よく噛んで食べよう」（仮題）の作成・配付 保護者に野菜を食べることの重要性を訴える内容とする。 「食育月間」における各施設での取り組みで活用できるように作成・配付する。</p>
	<p>その他の基本テーマ「朝ごはんを食べよう」</p> <p>「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する。 また、保護者向けの朝食に関するリーフレットを作成・配付し、啓発を行う。</p>

令和7年度	共有テーマ「野菜を食べよう」
	<p>【保育所】</p> <p>○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。</p> <p>◆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</p> <p>○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。</p> <p>◆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</p> <ul style="list-style-type: none"> ・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「さつまいもの皮むき」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。 <p>【子育て支援センター】</p> <p>○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。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・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。 <p>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】（11月末現在）</p>
	その他の基本テーマ「朝ごはんを食べよう」
	<p>【子育て支援センター】</p> <p>朝ごはんを食べよう</p> <p>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。</p> <p>【364回 874人】（9月 大阪市朝食月間の取り組み）</p>

	<p>その他の基本テーマ「一緒に食べよう」</p> <p>【保育所】 乳幼時期の発達に合わせ子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、子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。</p>
	<p>その他の基本テーマ「よく見て食べよう」</p> <p>【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、子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子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。</p>
令和8年度	<p>共有テーマ「よく噛んで食べよう」</p> <p>【保育所】 ○保育所では、栄養バランスのよい給食献立を通して楽しく食べることで、子どもたちが「噛む」ことを意識するきっかけを作る。 ○乳幼児期の発達に合わせ、子どもたちの食への興味を引き出すような声掛けと、食材の触感や味の違いを観察しながら体験する。 ○食育活動を通じて経験したことが家庭や普段の食事でも活かせるよう、食事だより等で情報提供を行う。</p> <p><取組み> ・菜園活動より調理を行い「よく噛んで食べよう」につなげる。 ・児童の給食喫食状況より「よく噛んで食べよう」に関連する声掛け等を行う。</p> <p>【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で開催しています。各講座を計画する際には、第4次大阪市食育推進計画共有テーマ「よく噛んで食べよう」を組み入れ、1年を通して啓発ができるようにします。</p> <p>・子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『よく噛んで食べよう』を啓発する。 ・食に関連する講座で、子どもの成長に合わせた食べやすい調理の工夫を紹介し、噛むことを意識した食事を啓発する。 ・子どもの成長に合わせた噛む食材を積極的に取り入れた献立を紹介する。</p>

<p>令和7年度</p>	<p>その他の基本テーマ「大切に食べよう」</p> <p>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。</p> <p>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。</p>
<p>令和8年度</p>	<p>その他の基本テーマ「大切に食べよう」</p> <p>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イベントにおいて、「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」、「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引き続き実施する予定である。</p> <p>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」を引き続き開催する予定である。</p>

共有テーマ「野菜を食べよう」

○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、「野菜のはたらきを知ろう」等をテーマにした展示を行い、広く市民に対し啓発活動を行いました。(写真)



(写真)

○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。(資料1)

毎年6月は「食育月間」毎月19日は「食育の日」

食育つうしん 11月

発行：大阪市立 中学校

野菜を食べよう

大阪市では「第4次大阪市食育推進計画」(令和6年3月策定)に基づいて、食育を推進しています。その計画の中で、令和7年度は「野菜を食べよう」をテーマに取り組みを進めています。

野菜は、カロテンを多く含む「緑黄色野菜」(3群)と、ビタミンCやカルシウムを含む「その他の野菜」(4群)に分けられます。1日の野菜摂取量は「緑黄色野菜」120g、「その他の野菜」220g、合わせて350gが目安とされています。しかし、全国では1人1日あたりの野菜摂取量が目標量よりも70g少ない状況です。ちなみに、右の表のとおり私たち大阪市民は252.4gで、目標量に対しておよそ100gの野菜が足りていません。健康づくりのために、野菜をしっかり食べましょう。

調査年度	緑黄色野菜 (g)	その他の野菜 (g)	合計 (g)
H19-22	108.5	143.7	252.2
H23-27	106.2	146.2	252.4
H28-31	107.4	144.6	252.0
目標量	120.0	230.0	350.0

○その他の野菜 ○緑黄色野菜

野菜に含まれる栄養素と働き

- カロテン(ビタミンA)** 目の働きを助け、皮膚や髪、歯の成長を健康に保ちます。
- ビタミンC** 血管を支え、傷の回復を早めます。
- 無機質** カルシウムや鉄などの無機質は、体づくり、体の調子を整えます。

野菜をたくさん食べる工夫

- 毎食きちんと食べる
- 朝・昼・夕の1日3回の食事で、毎回野菜を食べるようにしましょう。
- 加熱する
- 同じ野菜でも加熱した方がかさが減り、多く食べることができます。

野菜には、腸の調子を整える「食物繊維」も含まれています。

(資料1)

令和7年度

その他の基本テーマ「バランスよく食べよう」

○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、「すききらいしないでたべよう」等をテーマにした展示を行い、広く市民に対し啓発活動を行いました。(写真)



(写真)

○「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「栄養バランスの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。(資料1)

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。

主食	主菜	副菜	牛乳・乳製品	果物
主にエネルギーのもとになる食品	主に体の組織をつくるもとになる食品	主に体の調子を整えるもとになる食品	骨をつくるもとになるカルシウムが多い食品	体の調子を整えるビタミンが多い食品

(資料1)

その他基本テーマ「よく噛んで食べよう」

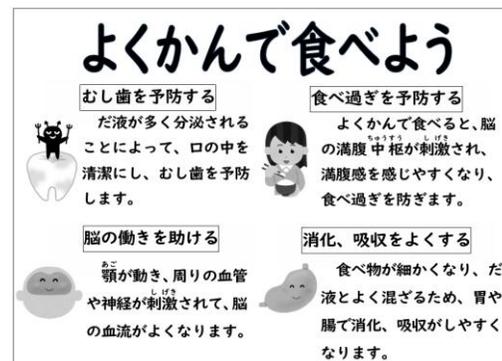
○学校における食育展(市役所玄関ロビー)の情報パネル展示の中で、「よくかむことの大切さを知ろう」等をテーマにした展示を行い、広く市民に対し啓発活動を行いました。(写真)



(写真)

令和7年度

○「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。(資料1)



(資料1)

○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。

共有テーマ「よく噛んで食べよう」

- 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、「よくかんで食べよう」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。
- 「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、「よくかんで食べよう」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)における食育啓発資料において、「よくかんで食べよう」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、「よくかんで食べよう」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8年度

その他基本テーマ「バランスよく食べよう」「朝ごはんを食べよう」「野菜を食べよう」

- 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。

<p>令和7年度</p>	<p>その他の基本テーマ「よく見て食べよう」</p> <p>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。</p> <p>事業実績【13回 1,016人】(未確定)</p> <p>※講習会時の配布資材(食中毒リスクの啓発用リーフレット) (表面) (裏面)</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div data-bbox="300 855 828 1580"> </div> <div data-bbox="955 863 1481 1580"> </div> </div>
	<p>その他の基本テーマ「よく見て食べよう」</p> <p>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、食品衛生講習会を行う。</p>