

「食育月間」の取組実績

提出都道府県名	大阪府
取組市町村名	大阪市
取組の名称	「かしこく食べよ！おおさかし」～6月は食育月間です～
取組内容	市民一人ひとりが食育や健康に関心を持ち、食生活習慣の改善と健康増進を図るため、すこやかパートナー(※1)であるあべのハルカス縁活事務局(※2)と相愛大学の協力のもと、阿倍野区役所と共催で食育キャンペーンを実施しました。 あべのハルカスにおいては、「ココロとカラダの健康フェア」を6月8日から21日の間実施しており、全館あげて健康づくりに関するイベントが開催されました。 今回はこの、「ココロとカラダの健康フェア」期間中に、縁活プログラムの1つとして大阪市と阿倍野区役所共催で食育のキャンペーンを行い、来店された市民の方に「バランスのとれた食生活について」等の啓発を行いました。 (※1)すこやかパートナー：大阪市健康増進計画の推進を図り、すこやかで心豊かな社会の実現をめざして、自主的な健康づくり活動や市民の健康づくりを支援するために登録された企業・団体等のこと。 (※2)あべのハルカス縁活事務局：百貨店内にある「街ステーション」を舞台に市民活動団体や地域の方が様々なプログラムを展開する取組です。 日時：平成28年6月17日(金) 11:00～16:00 場所：あべのハルカス近鉄本店 7階 街ステーション 内容： (1)食育SATシステムによる食事診断 ～あなたの昨日の夕食は★いくつ？～ 診断結果について管理栄養士のアドバイスを実施 (2)「よく噛んで、味わって！」展示コーナー 「よく噛んで、味わって」食ることの大切さと、「よく噛んで」食べるための工夫について等のパネルや食品展示 (3)リーフレット配付 ・「よく噛んで、味わって！」 ・生活習慣病予防のための食生活～減塩レシピ～ ・生活習慣病予防のための食生活～野菜たっぷりレシピ～ 主催：大阪市健康局 阿倍野区役所 協力：あべのハルカス縁活事務局 相愛大学 参加人数：74名



「食育月間」の取組実績

提出都道府県名	大阪府
取組市町村名	堺市
取組の名称	食育集会時での食育指導の実施
取組内容	食育月間の取組として、幼保推進課管理栄養士が、市内公立保育所(5か所)で朝の集会時に下記の内容で食育指導を実施しました。 ○目的:食育推進計画の一環として、「食を営む力」の育成に向け、食に興味・関心を持ち、食べることを楽しむ子どもに成長していくことを目指し食育を推進する。 ○開催日:6月中の5日間(8日、13日、16日、20日、21日) ○開催時間:午前10時～10時30分(30分程度) ○テーマ:「早寝・早起き・朝ごはん」 ○対象:2歳児～5歳児(各保育所 120名程度) ○内容: ①寸劇「早寝・早起き・朝ごはん」 あらすじ:夜ふかしが大好きなけんた君が、3色食品のキャラクターであるえいよう見守り隊「ごはんつぶマン・にくにくマン・はっぱマン」、「早寝・早起きの国の王様」と出会い、早寝・早起きをして朝ごはんをしっかりと食べると元気いっぱいに過ごせることを学び、生活習慣を改める。また、夜ふかしが大好きな「夜ふかしマン」をえいよう見守り隊、王様、子どもたちの「おひさまビーム」の力で早寝・早起きが大好きな「おひさまマン」に変身させる。 ②手遊び歌「やさいのうた」 ③食育指導 寸劇の終了後、保育士や登場人物が早寝・早起きをして朝ごはんを食べると元気に過ごすことができるようになることや、給食の食材について興味が出るような問いかけを行いました。 また、劇の内容に関心を持ってもらうためにえいよう見守り隊のぬり絵を作成し、子どもたちへ配布しました。 えいよう見守り隊による栄養指導 やさいのうたの様子:子どもたちもすぐに覚えしました!   子どもたちに配布したぬり絵の一部 ○まとめ:夜ふかしが大好きなけんた君が早寝・早起きをして朝ごはんをしっかりと食べるようになる姿を子どもたちは自分自身に重ねて、早寝・早起き・朝ごはんの大切さを学びました。 集会後、各保育所ではえいよう見守り隊のぬり絵を楽しんだり、3色食品を復習する姿や給食喫食時に苦手な食べ物をがんばって食べようとする姿が多く見られるようになりました。

「食育月間」の取組実績

提出都道府県名	大阪府												
取組市町村名	交野市												
取組の名称	「おりひめ健康ポイント制度 オープニングイベント」 ヘルシーランチ栄養講座の実施												
取組内容	平成28年6月から市民の健康づくりを応援するため、“おりひめ健康ポイント制度”を実施しています。 おりひめ健康ポイント制度の開始に合わせて、平成28年6月4日(土)、いきいきランド交野でオープニングイベントを開催しました。 このオープニングイベントでは、市民が6つの運動教室(ウォーキング教室、ノルディックウォーキング、元気アップ体操、街なかウォーク、かんたんエアロビクス、すっきりおなかプログラム)のいずれかを体験しました。 参加者161名のうち、88名の希望者に対して、管理栄養士から栄養講座を実施、ヘルシーランチ(実費600円徴収)を試食しました。ヘルシーランチは、交野市商業連合会の協力を受け「ハワイアンカフェ ハレラニ」に依頼、『ま(豆)ご(種実類)に(乳製品)は(海藻)や(野菜)さ(魚)し(きのこ)く(果物)』の食品を使い、野菜が豊富で、塩分控えめ、バランスのよいメニューを提供しました。 ～健康ポイントオープニングイベント H28.6.4～ ヘルシーランチ バランスのよい食事の覚え方で「まごわやさしい」という標語がありますが、それらに不足しがちな食品をプラスして新たに“交野版”「ま(豆)ご(種実類)に(乳製品)は(海藻)や(野菜)さ(魚)し(きのこ)く(果物)」を作りました。 この標語をもとに、ご家族のみなさんがこれらの食品を毎日しっかり食べることで、不足しがちな食物繊維やミネラルが摂取でき、生活習慣病予防につながります。 今回のヘルシーランチにも、「まごには(わ) やさしく」(★)の食品を取り入れました。 副菜：小松菜のごま和え 【野菜量 20g】 ★野菜(小松菜) ★種実類(すりごま) ★きのこ(えのき) 副菜：マカロニサラダ 【野菜量 30g】 ★野菜(きゅうり・ブロッコリー・人参・ミニトマト) ★乳製品(ヨーグルト) ★果物(りんご) 主菜：鶏胸肉のトマトソース 【野菜量 11g】 ★野菜(玉葱・トマト) 主食：雑穀米 150g ★豆(黒豆・小豆) ★種実類(黒ごま) 主菜：魚の竜田揚げ ★魚(さば) 主菜：だし巻き玉子 副菜：大根と人参のなます 【野菜量 16g】 ★野菜(大根・人参・みつば) ★豆(薄揚げ) 副菜：野菜の炊き合わせ 【野菜量 57g】 ★野菜(竹の子・人参・かぼちゃ・さやいんげん) ★海藻(わかめ) <table><tr><td>1人分の 栄養価</td><td>エネルギー(kcal)</td><td>たん白質(g)</td><td>脂質(g)</td><td>塩分(g)</td><td>野菜量(g)</td></tr><tr><td></td><td>534</td><td>28.3</td><td>15.5</td><td>2.5</td><td>134</td></tr></table> 毎月19日は食育の日、6月は国の食育月間、8月は大阪府の食育強化月間です。	1人分の 栄養価	エネルギー(kcal)	たん白質(g)	脂質(g)	塩分(g)	野菜量(g)		534	28.3	15.5	2.5	134
1人分の 栄養価	エネルギー(kcal)	たん白質(g)	脂質(g)	塩分(g)	野菜量(g)								
	534	28.3	15.5	2.5	134								

※上記は、当日配布資料の一部

※上記は、当日配布資料の一部