

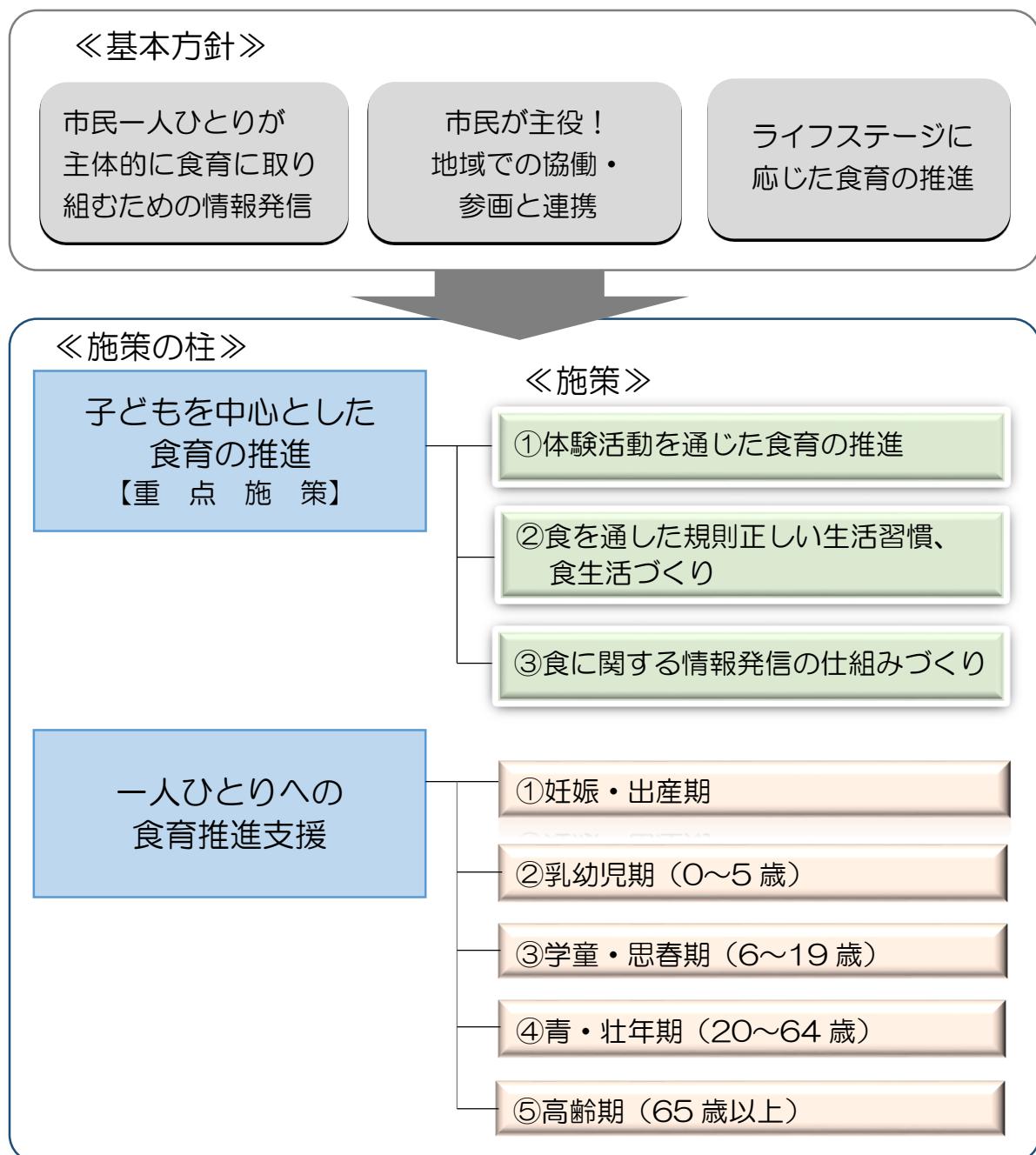
## 第5章 第2次泉大津市食育推進計画

### 1 基本方針と施策

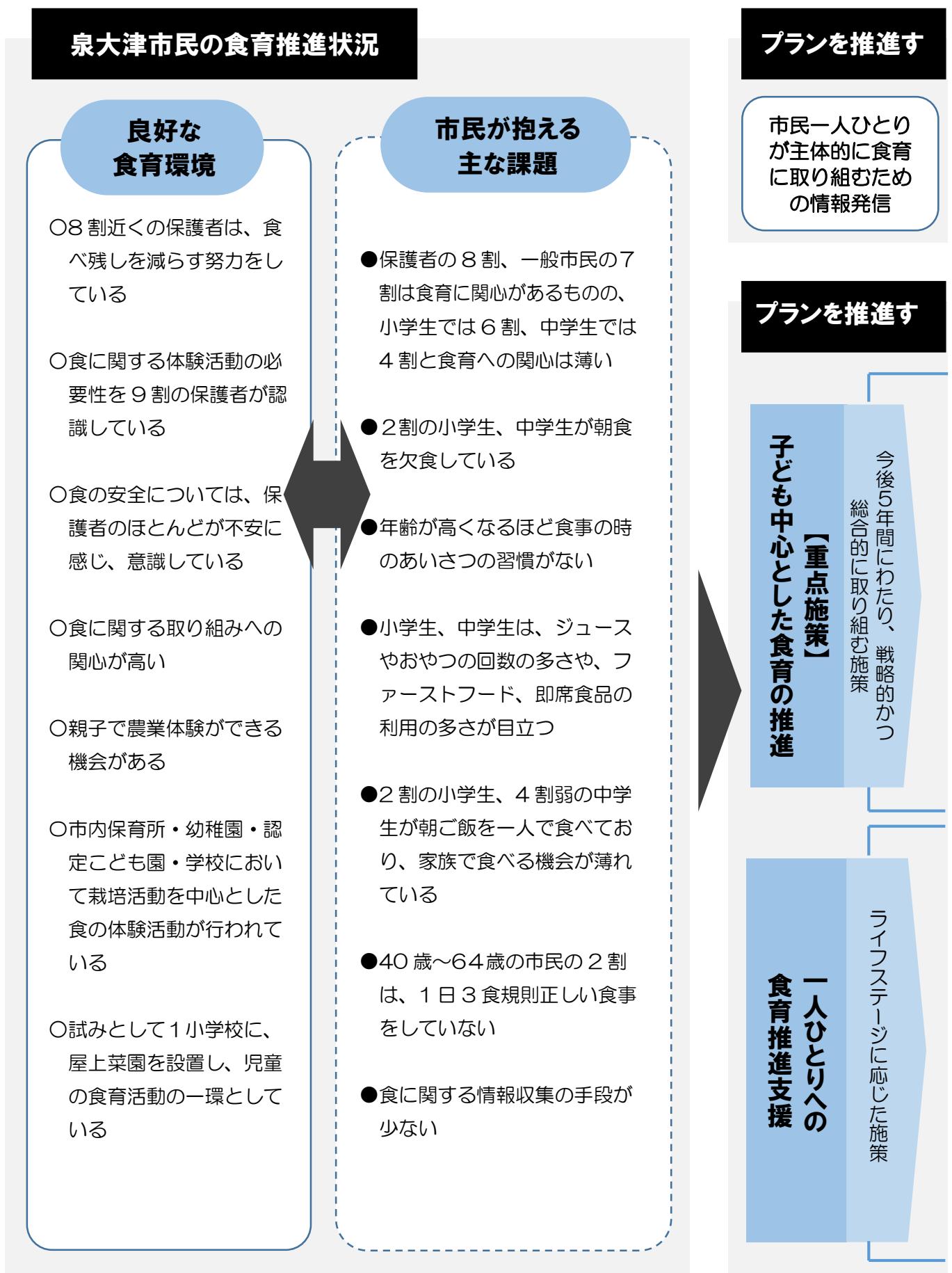
#### (1) 目標を達成するための施策

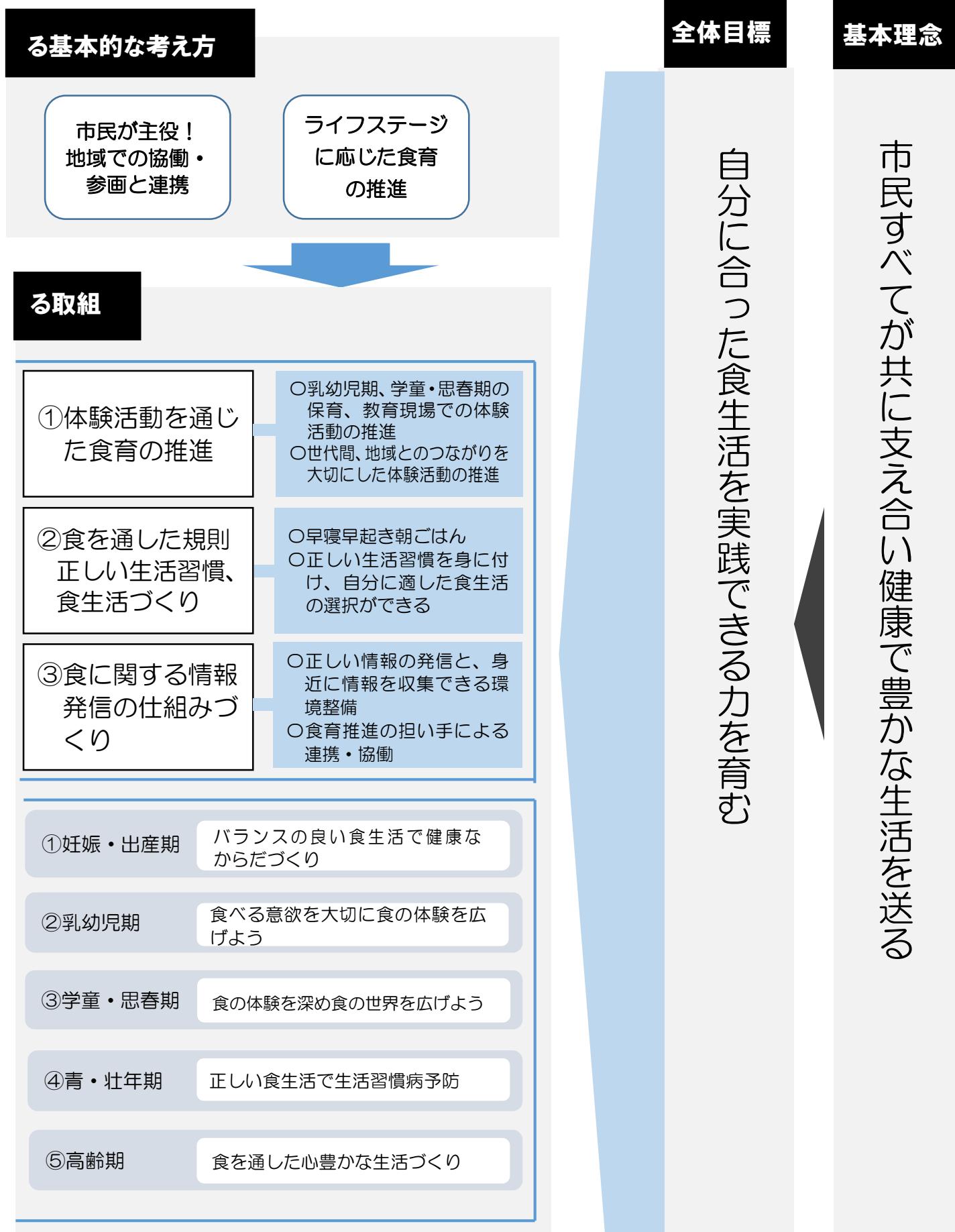
目標の達成をめざし、食育推進の施策を体系的に整理し取り組みます。特に次世代を担う子どもに焦点をあて、食の大切さを理解し感謝の念を育み、その知識や心を次の世代に伝えていけるよう重点施策を中心にライフステージに応じた施策に取り組んでいきます。

#### (2) 基本方針と施策の体系図



### (3) 第2次泉大津市食育推進計画を推進する全体像





## 1

## 重点施策 体験活動を通じた食育の推進

## 目標

体験活動を通して食を選択する力を育てる

## 食の体験活動とは・・

「食」は私たちが生涯にわたって自分らしく生き生きと過ごすために欠かせないもので、生きる上での基礎となります。

子どもにとっての「栽培・収穫」「調理を通して楽しみながら食べ物に触れる」「味覚などの五感で味わう」などの様々な体験は、「食」に対する興味を持たせることにつながります。

また、体験活動を通して食べることの楽しさや重要性を感じ、身に付けた「食」に関する知識や「食」を選択する力は自らの変化だけでなく、子どもから保護者、周囲の大人への波及も期待されます。ともに体験活動を行うことで周囲とのコミュニケーションの場となり、食文化の継承などにもつながります。

## 体 験

五感（見る・聞く・味わう・匂う・触る）を通した体感  
周囲とのコミュニケーション

## 認 識

体験から得られるおもしろさ、難しさ、自然との関わり  
や達成感の獲得  
交流による発見や喜びを知る

## 変 化

「食」に関する意識や行動の変化  
「食」を選択する力の獲得

食を取り巻く環境が変化する中、食料の生産や加工などの現場に直接触れることができる機会が減少し、日々の食生活は自然の恩恵の上に成り立っていることや、食事に至るまでに生産者を始めとする多くの人々に支えられていることを感じにくくなっています。

また、飽食の時代を迎え、食べ残しや食品の大量廃棄も問題となっています。

食を生み出す場としての農林漁業・畜産などに関する理解を深め、食に感謝する気

持ちを育むとともに、食べ残しや食品廃棄物の減量化など環境に配慮した取り組みを進めることも必要です。

### 泉大津市での体験活動の取り組み

泉大津市では、第1次計画より体験活動を重視した取り組みを行ってきました。農地の少ない本市において、体験活動は身近に食を生み出す場を感じられる取り組みとして、とても大切です。小・中学生に実施したアンケートを見ても、9割前後が何らかの体験活動をやってみたいと回答しており、保護者や市民へのアンケートにおいても子どもへの体験活動の必要性を感じている人が多く(保護者9割強・市民8割強)、ニーズの高さがうかがえました。

また、親子や仲間と土に触れ、栽培活動を行うことにより、コミュニケーションの場としての意味も担っています。

現在では、市の食育推進としてさまざまな取り組みが行われているほか、市内保育所・幼稚園・認定こども園・学校において栽培活動を中心とした食の体験活動が行われており、次世代を担う子どもたちを中心に、全ての世代に活動の輪が広がるための施策が必要です。

#### ●食育推進計画で行っている体験活動●

第1次計画当初より、食の大切さ、楽しさを感じるため、食の体験活動「わくわく農業体験」を行ってきました。毎年いろいろな作物を栽培し、親子で一緒に土に触れ、収穫する喜びを体験する場として、たくさんの方にご参加いただいています。

また、栽培活動のみにとどまらず、体験活動を通して食への興味を深め、正しい食生活の習得や、一緒に調理する楽しさ、ともに味わう喜びを感じることができる親子クッキングなど様々な取り組みを行っています。



←畑で植え付けを行う様子



家族みんなで → サンドイッチ作り

#### ●幼稚園、保育所、認定こども園、小中学校での体験活動●

子どもたちの苦手野菜の克服のため、なすやトマトなどの夏野菜を始め、玉ねぎやさつまいも、かぼちゃ、大根、ブロッコリーなど多種類の野菜を育て、水やりなどの世話を通して野菜の育つ過程を観察し、育てる大変さを知ることで、収穫する喜びを体験しています。



収穫した野菜は家庭へ持ち帰るか、子どもたちが自分で下処理などをして、おいしく味わうクッキング体験もしています。



### ●市で行っているその他の体験活動●

水稻栽培（生涯学習課）や緑のカーテン事業、ごみを減らすことを目的とした工コクッキング（環境課）など、様々な体験活動をする機会を市全体で推進しています。



↑田植えを行う様子↑

## 2 施策と主な取り組み

### 施策 体験活動の推進

現在取り組んでいる体験活動をより充実させるため、下記の取り組みを行うとともに、評価指標と目標を定め、体験活動を促進していきます。

施策の内容	主な取り組み
子どもたちの体験活動の充実	○小中学校、保育所、幼稚園、認定こども園すべてにおいて、栽培活動やその他「食」に関する体験活動が充実するよう支援する【新規】
親子、地域とのコミュニケーションの場づくり	○体験活動を通して共食の機会や、世代間や地域とのつながりを持てるような場づくりを推進する
環境に配慮した取り組み	○生ごみ処理機で給食の野菜くずを堆肥化し、出来た堆肥を「わくわく農業体験」など様々な栽培活動の現場において利用する【新規】

### 3 評価指標と目標値の設定

	指 標	現状値	目標値 (H31)
①	食育に関心を持っている人の割合  妊 乳幼 学・思	小学生 64.9% 中学生 43.5% 保護者 83.9% 市民 70.2%	95%
②	食べ残しを減らす努力をしている人の割合	小学生 60.2% 中学生 62.7% 保護者 77.4% 市民 71.5%	80%
③	地産地消の意味を知っている人の割合	小学生 6.3% 中学生 41.4% 保護者 56.3% 市民 65.1%	60%
④	食の体験活動をしたいと思う人の割合	小学生 86.5% 中学生 86.7%	増加
⑤	食の体験活動をしたことのある人の割合	保護者 70.4% 市民 57.1%	増加
⑥	子どもたちにとって体験活動が必要だと思う人の割合	保護者 91.0% 市民 83.5%	増加

現状値について

①～⑥は H26 市民アンケート結果より算出。

妊 乳幼 学・思 青・壮 高

・・・マークの入った指標は、ライフステージに応じた施策の推進（p87）でも各ライフステージにおいて評価指標としています。

## 2 重点施策 食を通した規則正しい生活習慣、食生活づくり

### 目標

規則正しい生活習慣で、自分に合った食の選択ができる

#### 1 現状と課題

肥満や生活習慣病の増加、過度のやせなど生活習慣病に起因した様々な問題が生じており、これらは栄養の偏りや食生活の乱れが大きく影響しています。心身の健康を確保し、生涯にわたって生き生きと暮らすためには、健全な食生活を実践することが重要です。

また、子どものころから基本的な生活習慣を育成し、規則正しい食生活を習得することが大切で、そのためには保護者に対する取り組みの充実や、保育所、幼稚園や認定こども園、小中学校などを中心とした取り組みを推進する必要があります。

小中学生を対象に行ったアンケート結果を見ても朝食の欠食率（約2割）や野菜の摂取量の不足、おやつやジュースの回数、ファーストフードや即席食品の使用頻度が高いなど食生活の偏りが目立ちました。

#### ●保育所、幼稚園、認定こども園、小中学校での取り組み●

各学校園所において、各年齢に合わせた規則正しい生活習慣や食生活づくりのための取り組みを行っています。

##### ▼日々の取り組み

- ・食べることの楽しさや大切さを、日々の活動を通して伝える。
- ・給食やお弁当を通して、三色栄養や食材について紹介し、食への興味を引き出す。
- ・友だちや先生と一緒に食べることで、食べる意欲を育み、食べる楽しさを味わう。

##### ▼各年齢での取り組み

- ・年齢に応じた調理実習（クッキング）を行い、自分で作って食べる楽しさを知り、食への興味を広げる。また、基本的な調理技術を習得するとともに衛生についても学習する。
- ・小学校では、栄養教諭などによる食事や食品、栄養素についての授業を行う。

##### ▼年間での取り組み

- ・野菜の栽培活動を通して、育て収穫する楽しさや喜びを感じるとともに、苦手野菜の克服にもつなげる。

## 2 施策と主な取り組み

「施策① 早寝・早起き・朝ごはん（規則正しい生活習慣）」と「施策② 自分に合った食生活の選択」を軸に、下記の取り組みを行うとともに、評価指標と目標を定め、食を通した規則正しい生活習慣、食生活づくりを促進していきます。

### 施策① 早寝・早起き・朝ごはん（規則正しい生活習慣）

#### →子どもへのアプローチ

子どものころから早寝、早起きなどの正しい生活リズムを確立し、毎日朝ごはんを食べることの大切さを学ぶことは、とても大切です。

小中学生に行ったアンケートの結果を見ても、就寝時間の遅さや、朝食の欠食率の高さが目立ちます。保育所、幼稚園、認定こども園、小中学校と連携を図り、規則正しい生活習慣に関する知識や判断力を身に付けるための取り組みを行っていきます。

#### →保護者を通じたアプローチ

乳幼児期から学童期にかけての生活習慣、食生活は各家庭における状況が大きく影響を与えます。規則正しい生活習慣を習得するためには、保護者に対する取り組みが大切になってきます。

アンケートの結果からも子どもの健康づくりや正しい食生活に取り組んでいる保護者は多いものの、おやつの与え方や、選び方、また野菜の摂取不足など、まだまだ課題がみられました。この点からも、保護者自身が規則正しい生活習慣を理解し、実践できるよう取り組みを進めます。

施策の内容	主な取り組み
子どもたちへの規則正しい生活習慣実践への支援	<ul style="list-style-type: none"> <li>○市内の保育所、幼稚園、認定こども園、学校すべてにおいて規則正しい生活習慣の啓発や指導を行う</li> <li>○出前講座の開催や、作成した啓発リーフレットを配布することで生活習慣の改善を促す【新規】</li> <li>○3歳6か月児健診で、食育シールブック（※1）を配布し、むし歯予防・食育劇（※2）を上演する</li> </ul>
生活習慣を見直すための保護者に対する取り組みの支援	<ul style="list-style-type: none"> <li>○保護者に対する調理実習を通した食の学習会や講座を開催し、食育や規則正しい食生活について学ぶ機会を設ける【新規】</li> </ul>

※1 … 食育シールブックとは楽しくシールを貼りながら、三色栄養などを知ることができる冊子です。

※2 … 食生活や歯みがきなどの正しい生活習慣の大切さを、人形劇を通して知ることができる啓発劇です。

## 施策② 自分に合った食生活の選択

第2次計画では、周知から実践へ具体的な取り組みができるよう、自らが自分に合った食生活の選択ができるよう取り組みを行います。

施策の内容	主な取り組み
食に関する学習の場の提供	○市民自らが主体的に食の選択ができるような調理実習を通した食の学習会や講座を開催する 【新規】
食に関する相談機会の充実	○泉大津市食生活改善推進員など市民ボランティアから、地域に根付いた身近な立場からの正しい食生活のアドバイスやレシピを提供する ○保健センターにて栄養相談の実施や、電話などでも食に関する相談に応じる
「うちのお店も健康づくり応援団の店」 （※1）の周知	○メニュー選びに役立てるため、「うちのお店も健康づくり応援団の店」について周知する【新規】

※1 大阪ヘルシー外食推進協議会が、府民の健康づくりに役立つよう、飲食店や惣菜店に対して、メニューの栄養成分表示やヘルシーメニューの提供などを進め、この取り組みに協力する店を「うちのお店も健康づくり応援団の店」としています。

H26.12月末現在 市内では93件が協力

## 3 | 評価指標と目標値の設定

	指 標	現状値	目標値 (H31)
①	1日3食規則正しく食事をとっている人の割合  妊 乳幼 学・思 青・壮 高	小学生 90.9% 中学生 85.3% 保護者 83.4% 市民 79.9%	95%
②	食事を好き嫌いなく食べている人の割合  学・思	小学生 49.8% 中学生 55.8%	増加
③	主食を含む朝ごはんを欠食している人の割合  学・思	小学生 19.7% 中学生 23.6% 保護者 13.0% 市民 14.7%	0%
④	1日に目標量の野菜を食べている人の割合  目標量 小・中学生…300g 保護者・市民…350g	小学生 3.1% 中学生 2.7% 保護者 1.5% 市民 3.2%	25%
⑤	バランスガイドを参考にメニューを考えている人の割合  例) 主食、主菜、副菜など、何をどれだけ食べればよいかを理解し、バランスよく1日の献立をたてることができる  妊 青・壮	保護者 30.2% 市民 19.5%	60%
⑥	食品購入時に栄養成分表示や食品表示を参考にしている人の割合	保護者 75.4% 市民 68.0%	増加

現状値について

①～⑥は H26 市民アンケート結果より算出。

### 3

## 重点施策 食に関する情報発信の仕組みづくり

### 目標

正しい情報を身近に収集できる環境をつくる

#### 1 現状と課題

食に関するさまざまな情報が氾濫する中で、安心して食生活が送れるよう正しい情報を適切に選別し、活用することが重要です。

信頼性のある情報を入手できる環境を整備し、正しい食情報の発信を行うとともに市民一人ひとりが食に関する知識と理解を深め、自らの判断で情報を選択できる力を習得することが必要です。

#### 泉大津市での情報発信の取り組み

##### ●食育推進計画で行っている情報発信●

###### 1) 市のホームページや広報紙による発信

わくわく農業体験や小学校の屋上菜園の取り組みなどを、市のホームページや広報紙により発信しています。

###### 2) 食育通信の掲示

わくわく農業体験などの情報を掲載した食育通信を作成して、市内の施設に掲示しています。

###### 3) 食育展の開催による発信

毎年3月に市役所1階ロビーで開催しています。食に携わる団体や学校園所の取り組み紹介や、生活習慣や食生活に関する情報、健康レシピなどの配布を行い、食に関する情報を発信しています。

###### 4) 保健センターでの発信

エレベーターホールに食育コーナーを設置して、イベント情報や食育通信、手作りおやつや幼児食のレシピ展示、親子で楽しめる簡単クッキングの紹介などを行っています。

泉大津市食生活改善推進員による「大阪のおばちゃんレシピ」のコーナーをロビーに設置し、おすすめの簡単健康レシピを月替わりで紹介しています。

●保育所、幼稚園、認定こども園、小学校での情報発信●

1) 給食だよりなどの発信

学校園所にて作成し、食に関する情報発信や、食育の啓発を行っています。規則正しい生活習慣や、食品についての紹介、栄養成分表示やレシピの紹介などさまざまな情報を保護者や子どもたちに対して発信しています。

2) 給食試食会の実施

小学校・保育所・認定こども園で、保護者が実際の給食を試食し、味や内容を確認できる機会として開催しています。試食会の際には、担当栄養士や調理師から食に関する情報の提供も行っています。

幼稚園年長児については、就学前に小学校の給食を体験できる機会を設けています。また、幼稚園と保育所の交流事例のひとつとして、幼稚園の園児が近隣の保育所で給食を体験する取り組みもあります。

**2 施策と主な取り組み**

下記の取り組みを行うとともに、評価指標と目標を定め、食に関する情報発信の仕組みづくりを進めます。

**施策① 情報発信の環境整備**

施策の内容	主な取り組み
情報発信の強化	<ul style="list-style-type: none"> <li>○さまざまな世代に向けた食情報が収集できるよう定期的にホームページを更新し、食育通信を発行する【新規】</li> <li>○食育月間や食育の日などについて情報発信する</li> <li>○食育展（3月開催）で情報提供する</li> <li>○保健センター内情報発信コーナーを充実する</li> <li>○学校園所に向けた情報発信を行う【新規】</li> </ul>
出前講座やイベントにおける食に関する情報提供	<ul style="list-style-type: none"> <li>○情報収集しやすいよう、リーフレット等の配布を行い、実践できるよう周知する</li> </ul>
泉大津市食生活改善推進員の養成	<ul style="list-style-type: none"> <li>○食に関する知識を得る機会を設け、食を選択する力を持った食生活改善推進員（市民ボランティア）を養成する。また、その後のボランティア活動において情報やレシピの提供、お隣さんへの声掛けなど地域に根付いた情報提供活動を行う</li> </ul>

### 3 評価指標と目標値の設定

	指 標	現状値	目標値（H31）
①	「食育」という言葉や意味を知っている人の割合	小学生 17.6% 中学生 20.9% 保護者 72.9% 市民 55.9%	95%
②	「食育」に関する何らかの活動や行動をしている人の割合  青・壯 高	保護者 43.7% 市民 40.6%	60%
③	地域や職場で健康づくりに関する学習や行動をしている人の割合	保護者 14.1% 市民 17.6%	50%
④	市の広報紙やホームページ、公共機関で情報を得ている人の割合	保護者 50.2% 市民 46.8%	増加

現状値について

①～④は H26 市民アンケート結果より算出。

### 3 | ライフステージに応じた施策の推進

#### 1 施策・取り組みの基本的な考え方と構成

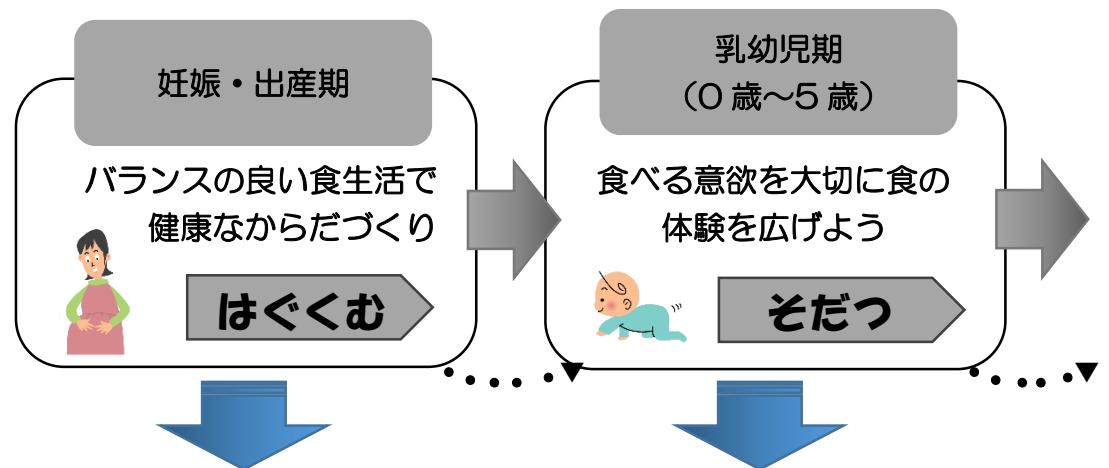
生涯にわたって健康で生き生きと生活していくためには、健全な食生活を実践していくことが大切です。生活が多様化している現代においては、ライフスタイルは人により異なりますが、各世代に応じた共通の取り組むべき課題があり、市民一人ひとりが主体的に食育を推進していく必要があります。

そこで、本計画では目標とする食育の達成にむけ、より実践的に推進していくために、5つのライフステージ（世代）を設定しました。

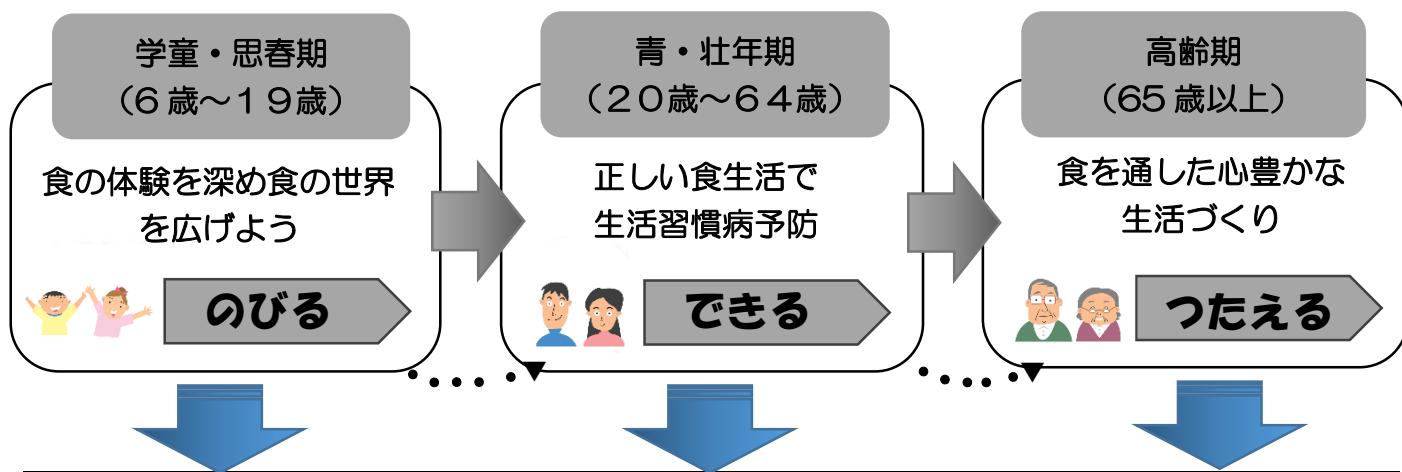
以下のとおり、市民の取り組み、それを支援する環境づくり、目標の3つで構成しています。

- 1) 現状と課題および市民みんなで取り組むこと（p88～89）では、各世代の特徴をふまえ、各世代の目標、現状と課題、個人や家庭で取り組んでほしいことを縦軸で、ライフステージを横軸で表しています。
- 2) 泉大津市での食育の取り組み（p90～99）では、市民一人ひとりの取り組みや家庭での取り組みを支援する環境づくりとして、各世代の目標を横軸に、行政や関係団体を縦軸に、既存事業や新規に取り組んでいきたい事業をライフステージ別に表しています。
- 3) 評価の指標と目標値の設定（p100～101）では、各世代の目標達成に向けて、ライフステージごとに、アンケート結果や実績値に基づき評価指標と目標値を設定しています。

## 2 現状と課題および市民みんなで取り組むこと



現状と課題	<ul style="list-style-type: none"> <li>●体重増加を気にするあまり、食事を適量とれていない人がいます</li> <li>●妊娠後期は、妊娠高血圧症候群になりやすい傾向があります</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●1歳半で3割強、3歳半で5割の子どもに好き嫌いがあり、偏食や遊び食べなど、食の困りごとが出てくる時期です</li> <li>●食習慣の基礎が身につく時期です</li> </ul>
市民みんなで取り組むこと	<p><b>☆1日3食バランスのとれた食事を適量とする</b></p> <p>→妊娠した瞬間からおなかの赤ちゃんへの食育は始まっています。自身と赤ちゃんのために食生活を見直し、何をどれだけ食べればよいかを知りましょう。</p> <p><b>☆常に薄味を心がける</b></p> <p>→妊娠中は必要な栄養素が増えるため、食事量が増加し、塩分をとり過ぎる傾向にあります。塩分の過剰摂取は、むくみや妊娠高血圧症候群の原因となるため、薄味を心がけましょう。</p>	<p><b>☆食の体験を通して、子どもの食の意欲を育てる</b></p> <p>→家族と栽培、収穫、調理を通して子どもにいろいろな食材に触れる機会をつくり、食への関心、食べる意欲を育てましょう。</p> <p><b>☆おなかがすいたリズムがもてる生活習慣を心がける</b></p> <p>→おなかがすいた感覚をもつために、十分に遊び、食事を規則的にとり正しい生活習慣を身につけましょう。</p> <p><b>☆「いただきます」「ごちそうさま」</b></p> <p>→食事の挨拶の習慣をつけることで、食への感謝の気持ちや、家族や友だちと一緒に食べることの楽しさを感じましょう。</p>



<ul style="list-style-type: none"> <li>●朝食の欠食率が小中学生で約2割と、目立ち始める時期です</li> <li>●約5割の小中学生に好き嫌いがあり、自分で食を選べるようになると食の乱れが始めます</li> </ul> <p>☆食の体験を増やし 食の世界を広げる</p> <p>→家族や仲間と一緒に食の体験を通して、食に対する関心、興味、知識を増やし、実践する力をつめましょう。人との交流を通して食文化や郷土料理に興味を持ちましょう。</p> <p>☆早寝、早起き、朝ごはん</p> <p>→早寝、早起き、朝ごはんを実践し、正しい生活習慣、食生活を身に付け、実践する力をつけましょう。</p> <p>☆「食育」に関心を持つ</p> <p>→食に関する正しい知識や食を選択する力を持ち、健全な食生活を実践しましょう。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●1日3食規則正しく食事をとっている人の割合は8割を下回り、食生活が乱れやすく生活習慣病になりやすい時期です</li> <li>●氾濫する食の情報に触れる機会が増える時期です</li> </ul> <p>☆1日3食バランスのとれた 腹八分目の食事を心がける</p> <p>→栄養の偏りや朝食の欠食など食生活の乱れに注意し、自分に適した食事を適量とりましょう。特に高血圧予防のため減塩を心がけましょう。</p> <p>☆食に関する学びや 活動の機会をもつ</p> <p>→健康な食生活、生活習慣を実践するために、学習の場に参加しましょう。</p> <p>☆食の情報を正しく理解する</p> <p>→情報を正しく理解し、実践する力を身に付けましょう。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●食欲の低下や栄養の偏りがおこりやすい時期です</li> <li>●食育に関する活動や行動をしている人の割合は4割を下回っています</li> </ul> <p>☆栄養バランスに配慮した 食事を楽しむ</p> <p>→身体機能の低下に伴う食欲の低下や食品の偏りに注意し、栄養バランスのとれた食事を楽しみましょう。</p> <p>☆食を通して、地域・人 とのつながりをもつ</p> <p>→家族や仲間、地域と食を通してつながりをもち、楽しく食事する機会を持ちましょう。</p> <p>☆食の情報を次世代に伝える</p> <p>→食文化や伝統料理などを次世代に伝える機会を持ちましょう。</p>
---	--	---

# 妊娠・出産期の 食育活動



取り組みます！

- ①必要な食の情報を発信していく機会を増やします。
- ②バランスのとれた食生活を学べる場を充実させます。

こんな時期です

- お母さんの健康と赤ちゃんの健やかな発育にとってとても大切な時期です。
- 貧血や妊娠高血圧症候群などさまざまな症状があらわれる時期です。
- つわりなどで、十分な栄養摂取ができないこともあります。個々に応じたバランスのとれた食生活が必要な時期です。

主な取り組み事項	泉大津市での食育推進の担い手（連携・協働）		
	行政		
	保健センター	関係課・関係機関	食育推進計画
1. 妊娠期からの食育 健康な子どもを産み育てるための生活習慣、食習慣の見直しを行う。	<b>たまごくらす</b> （両親教室） <ul style="list-style-type: none"> <li>・栄養指導</li> <li>・マタニティクッキング</li> </ul>		
2. 妊産婦やその子どもに対する情報提供 自身の健康な体づくりや、離乳食に関する正しい知識の普及や相談。	<b>離乳食講習会</b> <b>食のサロン</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ほっとひと息まんま</li> </ul>		<b>情報提供</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・広報紙やリーフレット、保健センターの掲示板などによる情報の発信</li> </ul>
3. 次世代を見据えた食育 世代が変わっても正しい食生活や食事マナーを実践できるよう、次世代へとつないでいく食育を実践する。	<b>乳幼児健診時での食育</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・1歳6か月児健診 食育冊子の配布</li> <li>・3歳6か月児健診 むし歯予防・食育劇の開催 食育シールブックの配布</li> </ul>		
4. 歯・口の健康づくり 妊産婦やその子どもに対してむし歯予防の指導や助言。	<b>たまごくらす</b> （両親教室） <ul style="list-style-type: none"> <li>・歯科指導</li> </ul>		
5. 地産地消・食文化の継承 郷土料理や、なにわ特産品の紹介。			<b>体験活動を通して地産・地消を実践する</b>

## 心掛けよう

- 1日3食バランスの良い食事をとりましょう。
- 食事を楽しみ、心身ともに安らかに過ごしましょう。
- 生まれてくる子どもへの食育に関心をもちましょう。



・・現在既存の事業

・・2次計画にて新規に取り組む事業

幼稚園・保育所 認定こども園	フリー活動栄養士	地域団体 ボランティア（食改）	食に関する 事業者・専門家
	<b>たまごくらす（両親教室）</b> • マタニティクッキング レシピ提供及び指導		
<b>出前講座</b> • 広場での食に関する講座	<b>講義・調理実習</b> • 妊婦さんから高齢の方までを対象に実施		<b>情報提供</b> • 食物栄養を学ぶ学生などによる情報の発信
			
		<b>大阪のおばちゃん</b> レシピの提供	

# 0~5歳 乳・幼児期の 食育活動



取り組みます！

こんな時期です



- 食習慣の基礎が確立される大切な時期です。
- いろいろな食べ物を見る、触る、味わう、育てて収穫するなどの体験を通して、食への興味や関心を持ち、自分で進んで食べようとする力を育む時期です。
- この時期の食習慣は家族や周囲の影響を受けやすい時期です。

- ①食の体験を通して、子どもの食べる意欲や食への感謝の気持ちを育てます。
- ②次世代に向け、親自身の食習慣や、様々な子どもの食に対する悩み等を解消できる場を作ります。

主な取り組み事項	泉大津市での健康づくり推進の担い手（連携・協働）			
	幼稚園・保育所 認定こども園	行 政	保健センター	関係課・関係機関
1. 乳幼児保護者に対する情報提供 離乳食に関する正しい知識の普及や相談。	<b>情報発信</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・給食だよりなどの発行</li> <li>・給食の展示</li> <li>給食試食会の開催</li> <li>・給食試食</li> </ul>	<b>離乳食講習会</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>食のサロン</li> <li>・ほっとひと息まんま</li> </ul> <b>クッキング教室</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・アレルギー対応食など</li> </ul>		<b>給食試食会での講座</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・食事の大切さについて（子ども未来課）</li> </ul>
2. 食の体験活動 地産地消・食文化の継承 体験活動を通して食べることの楽しさや大切さを感じるほか、食文化の継承や家族・地域とのコミュニケーションツールとする。	<b>栽培活動</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・野菜などの生長、収穫の喜びを知る</li> <li>・苦手野菜の克服</li> <li>・地域の畑で芋掘り</li> </ul>	<b>食のサロン</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ティーサロン</li> <li>おやつ提供、食事相談</li> </ul>		<b>給食献立への反映</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>生ごみ処理機の設置</li> <li>・環境教育</li> <li>・肥料を作り、栽培活動へ活かす（子ども未来課）</li> </ul>
3. 次世代を見据えた食育 世代が変わっても正しい食生活を送れるよう、次世代へとつないでいく食育を実践する。				<b>緑のカーテン事業</b> <b>夏休み親子エコクッキング</b> （環境課）
4. 早寝・早起き・朝ごはん 正しい生活習慣、食習慣を身につけ、朝ごはんの大切さを知る。				
5. 食に関する基本所作 正しい食事のマナーや挨拶の習慣をつける。	<b>日々の生活習慣指導</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・給食時のマナー</li> <li>・食具の使い方</li> <li>・三色栄養について</li> <li>・早寝、早起き、朝ごはん</li> <li>・歯磨き指導</li> </ul>	<b>乳幼児健診時での食育</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・1歳6ヶ月児健診</li> <li>食育冊子の配布</li> <li>・3歳6ヶ月児健診</li> <li>むし歯予防・食育劇の開催</li> <li>食育シールブックの配布</li> </ul>		
6. 歯・口の健康づくり 保護者やその子どもに対してむし歯予防の指導や助言。		<b>よい歯を育てる会</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・2歳児</li> <li>・2歳6ヶ月児</li> <li>・3歳児</li> </ul>		

## 心掛けよう

- 食への体験をたくさんしよう。
- 家族や周りの人と一緒に食事を楽しもう。
- 「いただきます」「ごちそうさま」の挨拶をしよう。



・・・現在既存の事業

・・・2次計画にて新規に取り組む事業

→			
食育推進計画	フリー活動栄養士	地域団体 ボランティア（食改）	食に関する 事業者・専門家
<b>情報提供</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>広報紙やリーフレット、保健センターの掲示板などによる情報の発信</li> </ul>	<b>食のサロン</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>ほっとひと息まんま離乳食展示、食事相談</li> </ul>	<b>食のサロン</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>ティーサロン給仕補助</li> <li>わんわん教室（クリスマス会）</li> <li>おやつレシピ作成</li> </ul>	<b>情報提供</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>食物栄養を学ぶ学生などによる情報の発信</li> </ul>
<b>わくわく農業体験</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>農業体験</li> <li>親子クッキング</li> <li>広報紙による情報発信</li> </ul>	<b>講義・調理実習</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>妊婦さんから高齢者の方までを対象に実施</li> </ul>	<b>わくわく農業体験への参加</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>農業体験補助</li> <li>親子クッキング補助</li> </ul>	<b>わくわく農業体験への参加</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>農業体験指導</li> </ul>
<b>わくわく食育体験</b> (農業体験と一体で) <ul style="list-style-type: none"> <li>朝ごはん推進</li> <li>共食の場の提供</li> <li>正しい食習慣の学習</li> <li>食への興味の促進</li> </ul>	<b>わくわく農業体験への参加</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>親子クッキング指導</li> </ul>	<b>大阪のおばちゃんレシピの提供</b>	
<b>幼児食育教室</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>認定こども園、幼稚園、保育所での出前講座</li> </ul>	<b>幼児食育教室</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>認定こども園、幼稚園、保育所での出前講座</li> </ul>		

# 6~19歳

## 学童・思春期の 食育活動

こんな時期です



### 取り組みます！



- ①食の体験を通して、食への興味や知識を増やし、実践できるようにします。
- ②学校保健と連携し、食を通して健康な体づくりをサポートします。

主な取り組み事項	泉大津市での食育推進の担い手（連携・協働）		
	小学校・中学校 高校	行政	
		保健センター	関係課・関係機関
1. 本人や保護者に対する情報提供 成長期の身体について理解し、食に関する正しい情報の提供。	<b>情報発信</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・給食だより・保健だよりなどの発行</li> <li>・給食試食会の開催</li> <li>・各小学校において開催</li> </ul>		<b>夏休み親子エコクッキング</b> (環境課)
2. 食の体験活動 地産地消・食文化の継承 体験活動を通して食べるこの楽しさや大切さを感じるほか、食文化の継承や家族・地域とのコミュニケーションツールとする。	<b>小学校の屋上菜園など</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・栽培の楽しさや難しさを学ぶ</li> <li>・生ごみ処理機ができる肥料を利用する</li> </ul> <b>地産地消授業</b> 各小学校の給食での日本各地の郷土料理の提供 <ul style="list-style-type: none"> <li>・毎月食育の日に実施</li> <li>・家庭科の調理の実習</li> </ul>		<b>稻作体験講座</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・田植え</li> <li>・稻刈り</li> <li>・火おこし</li> <li>・土器作り</li> </ul> (生涯学習課)
3. 規則正しい生活習慣の確立 規則正しい生活習慣を身につけ、実践する力を付ける。	<b>小中学校での3つの朝運動</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・朝ごはん・朝のあいさつ、朝の読書</li> </ul>	<b>情報発信</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ライフステージに合わせて生活習慣・食生活の情報の提供</li> </ul>	<b>情報発信</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・高校や大学と連携し、生活習慣病予防を目的とした食育を行う</li> </ul> (和泉保健所)
4. 早寝・早起き・朝ごはん 規則正しい生活と、朝ごはんの大切さを学ぶ。			
5. 食に関する基本所作 正しい食事のマナーや挨拶の習慣をつける。	<b>小学校の取り組み</b> <b>児童の活動</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・完食への取り組み（完食賞など）</li> <li>・児童給食委員会（啓発活動など）</li> </ul>		<b>こどもクッキング</b> (生涯学習課/南公民館)
6. 歯・口の健康づくり むし歯を予防し、歯・口の健康づくりを学ぶ。			

## 心がけよう

- 早寝、早起き、朝ごはんにとりくもう。
- 食への体験を増やし、食の世界を広げよう。
- 食事のマナーを大切にしよう。
- 家族や仲間と食事を楽しもう。



・・現在既存の事業

・・2次計画にて新規に取り組む事業

			
行政 食育推進計画	フリー活動栄養士	地域団体 ボランティア（食改）	食に関する 事業者・専門家
<b>情報発信</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・広報紙やリーフレット、保健センターの掲示板などによる情報の発信</li> </ul>	<b>小学校保護者への料理講習会</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・栄養バランスのとれたメニューを紹介、調理、試食</li> </ul>		<b>情報提供</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・食物栄養を学ぶ学生などによる情報発信</li> </ul>
<b>わくわく農業体験</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・農業体験</li> <li>・親子クッキング</li> <li>・広報紙による情報発信</li> </ul>	<b>わくわく農業体験への参加</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・親子クッキング指導</li> </ul>	<b>わくわく農業体験への参加</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・農業体験補助</li> <li>・親子クッキング補助</li> </ul>	<b>わくわく農業体験への参加</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・農業体験指導</li> </ul>
<b>わくわく食育体験</b> <p>(農業体験と一緒に)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・朝ごはん推進</li> <li>・共食の場の提供</li> <li>・正しい食習慣の学習</li> <li>・食への興味の促進</li> </ul>		<b>大阪のおばちゃんレシピの提供</b>	
<b>生ごみ（給食調理くず）の再利用</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・小学校の生ごみ処理機で作った肥料を、わくわく農業体験で利用し、作物を育てる。</li> </ul>	<b>料理教室</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・学童期を対象とした教室</li> <li>・正しい食習慣を学ぶ</li> </ul>		

# 20~64歳

## 青年期・壮年期の 食育活動

こんな時期です



取り組みます！

- ①正しい食生活について学べる機会を増やします。
- ②地域の食の担い手を養成していきます。

主な取り組み事項	泉大津市での食育推進の担い手（連携・協働）		
	行政		
	保健センター	関係課・関係機関	食育推進計画
1. 本人に対する情報提供 食に関する正しい情報の提供。	<b>出前講座</b> • 栄養士による講義	<b>夏休み親子エコクリッキング</b> (環境課)	<b>情報発信</b> • 広報紙やリーフレット、保健センターの掲示板などによる情報の発信
2. 食の体験活動 地産地消・食文化の継承 体験活動を通して食べるものの楽しさや大切さを感じるほか、食文化の継承や家族・地域とのコミュニケーションツールとする。	<b>食生活改善推進委員の養成講座</b> • 食育推進の担い手を育てる		<b>わくわく農業体験</b> • 農業体験 • 親子クッキング • 広報紙による情報発信
3. 規則正しい生活習慣の確立 規則正しい生活や食習慣を身に付け、実践する力を付ける。	<b>食と運動 健康応援講座</b> • 生活習慣病予防のための正しい食生活についての講義 • 高血圧予防のための減塩についての啓発	<b>出前講座</b> • 栄養士による講義 (保険年金課)	<b>わくわく食育体験</b> (農業体験と一緒に) • 朝ごはん推進 • 共食の場の提供 • 正しい食習慣の学習 • 食への興味の促進
4. 食に関する基本所作 正しい食事のマナーや挨拶の習慣をつけ、次世代につなげていく。			
5. 栄養バランスと減塩 生活習慣病予防のため、バランスの良い食事や減塩について学ぶ。	※食の分野については、保険年金課、高齢介護課と合同実施		
6. 歯・口の健康づくり むし歯を予防し、歯・口の健康づくりを学ぶ。	<b>出前講座</b> • 歯科衛生士による講義		

## 心がけよう

- 栄養バランスの良い食事を心がけ、実践していこう。
- 家族や仲間とともに食に関する体験をしよう。
- 食に関するさまざまな情報を正しく理解し、実践する力を付けよう。



・・現在既存の事業

・・2次計画にて新規に取り組む事業

フリー活動栄養士	地域団体 ボランティア（食改）	食に関する 事業者・専門家
<b>講義・調理実習</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・妊婦さんから高齢者の方までを対象に実施</li> </ul>		<b>情報提供</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・食物栄養を学ぶ学生などによる情報発信</li> </ul>
<b>わくわく農業体験への参加</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・親子クッキング指導</li> </ul>	<b>わくわく農業体験への参加</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・農業体験補助</li> <li>・親子クッキング補助</li> </ul>	<b>わくわく農業体験への参加</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・農業体験指導</li> </ul>
<b>料理教室</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・食習慣に配慮した教室</li> <li>・ライフステージに合わせて、問題解決の糸口とする</li> </ul>		

# 65歳～

## 高齢期の 食育活動

こんな時期です



取り組みます！

- ①必要な食の情報を発信していく機会を増やします。
- ②一人ひとりが正しい食生活を実践できるよう、出前講座や相談の機会を増やします。

主な取り組み事項	泉大津市での食育推進の担い手（連携・協働）		
	行政		
	保健センター	関係課・関係機関	食育推進計画
1. 本人に対する情報提供 食に関する正しい情報の提供。	<p>出前講座</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・栄養士による講義</li> </ul>		<p>情報発信</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・広報紙やリーフレット、保健センターの掲示板などによる情報の発信</li> </ul>
2. 食の体験活動 体験活動を通して食への関心や感謝の念を育み、食の世界を広げるほか、家族や地域とのコミュニケーションツールとする。			<p>わくわく農業体験</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・農業体験</li> <li>・親子クッキング</li> <li>・広報紙による情報発信</li> </ul>
3. 規則正しい生活習慣の確立 規則正しい生活や食習慣を身に付け、実践する力を付ける。	<p>食と運動 健康応援講座</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・生活習慣病予防のための正しい食生活についての講義</li> <li>・高血圧予防のための減塩についての啓発</li> </ul> <p>※食の分野については、保険年金課、高齢介護課と合同実施</p>	<p>出前講座</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・栄養士による講義（保険年金課）</li> </ul>	<p>わくわく食育体験（農業体験と一緒に）</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・朝ごはん推進</li> <li>・共食の場の提供</li> <li>・正しい食習慣の学習</li> <li>・食への興味の促進</li> </ul>
4. 食に関する基本所作 正しい食事のマナーや挨拶の習慣をつけ、次世代につなげていく。			
5. 栄養バランスと減塩 高齢化に伴う体の変化を知り生活習慣病や低栄養予防のため、質・量とともにバランスの良い食事や減塩について学ぶ。		<p>出前講座</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・歯科衛生士による個別相談</li> <li>・ブラッシング指導</li> <li>・お口の筋力アップ体操など（高齢介護課）</li> </ul>	
6. 歯・口の健康づくり 歯・口の健康づくりを学び、高齢化に伴う口腔機能低下を最小限にする。	<p>出前講座</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・歯科衛生士による講義</li> </ul>		

## 心かけよう

- 栄養バランスに配慮した食事を心かけよう。
- 楽しみながら食事しよう。
- 食に関する情報を正しく理解しよう。
- 積極的に交流の場へ参加しよう。



・・現在既存の事業

・・2次計画にて新規に取り組む事業

フリー活動栄養士	地域団体 ボランティア（食改）	食に関する 事業者・専門家
<b>講義・調理実習</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・妊婦さんから高齢者の方までを対象に実施</li> </ul>		<b>情報提供</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・食物栄養を学ぶ学生などによる情報発信</li> </ul>
<b>わくわく農業体験への参加</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・親子クッキング指導</li> </ul>	<b>わくわく農業体験への参加</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・農業体験補助</li> <li>・親子クッキング補助</li> </ul>	<b>わくわく農業体験への参加</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・農業体験指導</li> </ul>
	<b>大阪のおばちゃんレシピの提供</b>	
	<b>レシピ提供</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・福祉ふれあいまつりにおいてレシピ提供</li> <li>・規則正しい生活習慣のアドバイス</li> </ul>	

## 4 評価の指標と目標値の設定

	妊娠期（授乳期含む）	乳幼児期 (0歳～5歳)		学童期・思春期 (6歳～19歳)			
目標値の設定	1日3食規則正しく食事を実践している人の割合	現状	H31	現状	H31		
	妊娠	—	95%	保護者	79.7%		
	食育に関心を持っている妊婦の割合	現状	H31	食の体験活動の経験のない保護者の割合	現状		
	妊娠	—	95%	保護者	26.1%		
	食事バランスガイドの意味が分かり、実践している妊婦の割合	現状	H31	食育に関心を持っている保護者の割合	現状		
	妊娠	—	60%	保護者	87%		
	妊娠高血圧症候群の胎児への影響について理解している妊婦の割合	現状	H31	食事の好き嫌いがある割合	現状		
	妊娠	—	増加	1歳半	34%		
				3歳半	50%		
				*現状の値は、H26年5～7月乳幼児健診問診票より			
		1日3食規則正しい食事を実践している割合					
		現状	H31	現状	H31		
		小学生	90.9%	小学生	95%		
		中学生	85.3%	中学生	95%		
		食育に関心を持っている人の割合					
		現状	H31	現状	H31		
		小学生	64.9%	小学生	95%		
		中学生	43.5%	中学生	95%		

\*保護者：20～30歳代の年齢の値

