

平成 26 年度（2014 年度）

豊中市 食育推進計画年次報告書



えがおも
おいしい
おかずだね!!



今日の食事が、
明日のチカラ。

豊中市
Toyonaka City

■本報告書について

平成 25 年(2013 年)3 月、豊中市食育推進計画(平成 20 年(2008 年)3 月策定)の後継計画として第 2 期豊中市食育推進計画が策定されました。

本書は、食育に関する平成 26 年度(2014 年度)の市内の取り組み等についてまとめたものです。

第 1 章は、豊中市内で行われた特徴的な取り組みと題して、各取り組みの具体的な内容とコラムを掲載しています。

第 2 章は、豊中市内で実施された、食育に関する各事業について掲載しています。食育の視点で見た各事業の考察と、今後の方向性を見ていただくことができます。

第 3 章は、食育推進貸し出しグッズを掲載しています。必要なグッズがあれば是非ご利用ください。

豊中市食育推進計画のシンボルマークとキャッチフレーズについて

「市民一人ひとりが生涯を通じて健康で心豊かな生活ができることをめざす」
豊中市食育推進計画の実現を図り、市民のみなさまに計画を身近なものと感じていただくために募集をしました。
一般の部、児童の部から選ばれた作品です。(応募総数1,109作品)



シンボルマーク一般の部
松浦 知恵子さんの作品



シンボルマーク児童の部
新田小学校
上村 梨花さんの作品

今日の食事が、
明日のチカラ。

キャッチフレーズ一般の部
榎 寛子さんの作品

えがおも おいしい
おかずだね!!

キャッチフレーズ児童の部
南桜塚小学校
東 千咲季さんの作品

■ 豊中市食育推進計画年次報告書 目次

I. 平成 26 年度（2014 年度）の特徴的な取り組み - 1 -

インデックス付コンパクトサイズの「防災ガイド」	- 2 -
絵本「きょうのきゅうしょくなーにかな」リーフレット「食品ロス・ゼロハンドブック」 ..	- 7 -
公民館による食に関する取り組み	- 12 -
コラム① 映画とのタイアップ企画	- 18 -
コラム② 人見知り女子集合！「簡単おしゃべりクッキング」	- 19 -
コラム③ マチカネレシピ	- 20 -

II. 各事業の進行状況 - 21 -

1. 基本目標別索引	- 22 -
2. 所管別索引	- 23 -
3. 平成 26 年度 食育関連事業取り組み一覧	- 25 -

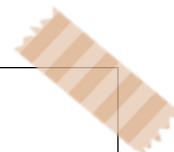
III. その他（食育関連の情報提供等） - 69 -

食育推進貸出グッズ一覧	- 70 -
とよなか食育プラスワンシート	- 79 -

I. 平成 26 年度（2014 年度）の特徴的な取り組み



インデックス付コンパクトサイズの 「防災ガイド」



＜基本目標と基本方針＞

基本目標－Ⅰ 食育に関する情報を正しく理解して、実際に行動しよう

基本方針－c 危機管理に対する情報提供と啓発

4 行政の取り組み

＜対象世代区分と関連する世代別目標＞

- | | |
|--|----------------------------|
| ☒ 妊娠期 | ☆食に関する知識や情報を積極的に習得しよう |
| ☒ 幼年期(0～5 歳) | |
| ☒ 少年期(6～14 歳) | ☆食生活に関する正しい知識や情報を収集できるようろう |
| ☒ 青年期(15～24 歳) | ☆情報を正しく理解しよう |
| ☒ 壮年期(25～44 歳) | ☆食生活について情報を正しく理解し活用しよう |
| ☒ 中年期(45～64 歳) | ☆食に関する情報を得て伝えよう |
| ☒ 高年期(65 歳～) | ☆情報を正しく理解し、日頃の備えをしよう |

＜取り組み一覧掲載内容＞

○所管 : 危機管理室、保健企画課

○内容 : 自宅だけではなく、近所・遠方にいるときでも一定の災害対応ができるよう、「自助」をベースに災害対応をまとめた持ち歩き可能な啓発印刷物を作成しました。災害への備えなどをまとめた「準備編」、災害発生時の対応をまとめた「災害対応編」を掲載しています。

○実績 : 12,000 部作成
防災関係の研修会やイベント、食育推進関係の講習会などで配布しました。

1. 目的

自然災害は、時間的・場所的偶然性を含んでおり、いつ何時、災害に遭遇するか予測できません。自宅だけではなく、近所・遠方にいるときでも一定の災害対応が実施できるよう、「自助」をベースに災害対応をまとめた持ち歩き可能な啓発印刷物を作成しました。

2. 所 管 課

危機管理室、保健企画課

3. 内 容

表面には災害発生時の対応をまとめた「災害対応編」、裏面には備蓄品や簡単レシピなど災害への備えをまとめた「準備編」を掲載しています。

表紙「準備編」



表紙「災害対応編」



～防災ガイドの特徴～

①インデックス付きなので、どこを見ればよいか、一目でわかるようになっています。

②常に携帯できるサイズ
(縦 120mm、横 86mm、
折りたたみ時)

(1) 準備編

～わが家の防災会議～

避難場所等、事前に家族で話し合い決めておきます。

※周りの人に伝えること※

外から見てもわからない病気等（透析、目が見えにくい、耳が聞こえにくい等）をあらかじめここに記入しておくことで、災害時、このページを避難所の受付等で提示するだけで自分の状況を相手に知らせることができます。

持ち物・持ち出し品リスト

自宅でも、外出先でも災害に備えましょう

外出先でも安心! 常に持ち歩くもの (就寝時は枕元に)

お気に入りのバッグにコンパクトにまとめましょう。

☐ 飲料水	☐ ティッシュペーパー・ウェットティッシュ
☐ 鉛や塩 (携帯食)	☐ 筆記用具 (メモ・油性ペンなど)
☐ 笛や鈴など 音の出るもの	☐ 携帯電話
☐ 常用薬	☐ ばんそうこうなど救急用品
☐ 財布 (硬貨含む)	☐ 運転免許証・健康保険証
☐ マスク	☐ ポリ袋 (大・中・小)
☐ 雨具	☐ 大判ハンカチ
☐ 歯みがきセット	☐ お薬手帳
☐ 絹のスカーフ (防寒用)	☐ (持病のある人: 災害や事故などの緊急時に自分の情報を伝えることができます)
☐ ミニはさみ	☐ 家の鍵・車の鍵
☐ 携帯用箸・スプーン	

一時避難持ち出し袋に準備 (常に持ち歩くものに加えて)

リュックサックなどに入れて、玄関や車のトランクなど持ち出しやすい場所に置いておきましょう。

☐ 非常食 (開けてすぐ食べられるもの)	☐ 懐中電灯
☐ 携帯電話の充電器 (乾電池式のもの)	☐ 携帯ラジオ
☐ タオル (洗って乾かしたもの)	☐ 乾電池
☐ 着替え (衣替えするとよい)	☐ 新聞紙
☐ 洗面用具や化粧品	☐ 使い捨てカイロ
☐ 水ボトル (500ml×家族の人数分)	☐ エマージェンシーブランケット
☐ ラップ	☐ ヘルメット、ぼうし、防災ずきん
	☐ 生理用品

～持ち物・持ち出し品リスト～

普段持ち歩いておくといざというときに助かるものや、一次避難持ち出し袋に準備しておくといものを掲載しています。

近年ジェネリック医薬品が多く処方されるようになったため、持病のある方が薬の情報を正しく伝えることができるように「お薬手帳」をリストに加えています。

～わが家の備蓄品リスト～

備えておく災害時に役立つものは、感染症流行時などにも役立ちます。

わが家の備蓄品リスト

災害時に役立つものは、年に2回はチェックし、家族の人数や構成 (乳幼児や高齢者) に合わせて用意しておくことが大切です。災害時だけでなく感染症流行時などにも役立ちます。

備えておく災害時に役立つもの

☐ 飲料水 (30×最低3日)×家族の人数分	☐ 台所用消耗品 (ポリ袋大・中・小、アルコールスプレー、ラップ、アルミホイル、台所用洗剤、紙コップ、紙皿、割りばし、クッキングペーパー、使い捨て手袋)
☐ 米 (無洗米)、乾麺、もち	☐ その他の消耗品 (洗濯用洗剤、ティッシュペーパー、ウェットティッシュ、シャンプー、石鹸、使い捨てカイロ、マスク、ガムテープ、ろうそく、マッチ、乾電池、生理用品、紙おむつ)
☐ 小麦粉、片栗粉	☐ 簡易トイレ・トレットペーパー
☐ 缶詰・レトルト食品、フリーズドライ食品	☐ 応急医薬品 (ばんそうこう、消毒薬、包帯、湿布薬、三角巾)
☐ 調味料 (砂糖、塩、しょうゆ、みそ)	☐ 常備薬 (風邪薬、胃腸薬など)
☐ 菓子類	☐ 軍手
☐ 乾物 (わかめ、のり、乾菜など)	
☐ 常温で保存できる野菜など (タマネギ、ジャガイモ、サツマイモ、サトイモ)	
☐ 簡易トイレ・トレットペーパー	
☐ 応急医薬品 (ばんそうこう、消毒薬、包帯、湿布薬、三角巾)	
☐ 常備薬 (風邪薬、胃腸薬など)	
☐ 軍手	

あと便利なもの

☐ 生活用水	☐ ビニールシート	☐ 底の厚い靴
☐ ポリタンク	☐ 水のいらないシャンプー	

非常時に『ないと困る』『あると助かる』こんな物

私にぴったりな非常持ち出し袋は?

高齢者や疾病のある人、コミュニケーションに障害のある人、乳幼児など、必要なものはそれぞれです。

高齢者には

- ☐ レトルト粥 ☐ ところみ剤

乳幼児には

- ☐ 乳児用ミルク
☐ ほ乳ビン
☐ スプーン
☐ 調乳用の水
☐ 離乳食
☐ 紙おむつ
☐ おしりふき
☐ おんぶひも
☐ おもちゃ (音のしないもの)
☐ 授乳ケープ (ストールで代用可)

ほ乳ビンの消毒ができない時にはスプーンで飲ませます

疾病のある人には

- ☐ 持病の薬 (インスリン注射など含む)
☐ アレルギーに対応する非常食
☐ 疾病症状に合う非常食

体の状況にあわせて

- ☐ つえ ☐ めがね
☐ コンタクトレンズ
☐ 筆談用具・文字盤など
☐ 補聴器
☐ 大人用紙おむつ
☐ 義歯保管ケース
☐ 症状に合う医療機器や機材

ペットを飼っている人には

- ☐ ペットフード・水
☐ ケージ・首輪など
☐ トイレ用品

メモ欄

非常時に『ないと困る』『あると助かる』こんな物

～非常時に『ないと困る』『あると助かる』こんな物～

非常時に必要なものは人それぞれです。

自分や家族にとって、ないと困るもの、あると助かるものをそれぞれの状況に合わせて準備していただきやすいようにヒントとなるページを設けました。

ここに掲載しているもの以外でも、自分に必要だと思うものを記入していただけるように、メモ欄も設けています。

防災豆知識〈簡単レシピ〉

家庭にあるもので作ってみましょう

簡単レシピサイト

簡単くず湯風

◆水分とエネルギーの補給ができます。
◆温かい飲み物は心を落ち着かせます。

①よく混ぜる ②沸騰したお湯を加えてとろりとするまで混ぜる

材料
片栗粉……大さじ1
砂糖……大さじ1
水……大さじ1
お湯……150cc
おろしショウガ又はゆずやレモンの果汁……小さじ1

紙コップ

③お好みでおろしショウガやゆず、レモンの果汁を加えてできあがり!

簡単炊き込みごはん

材料
・無洗米……3合
・水……700cc
・さんまやいわしのかば焼缶詰など2缶
・牛肉の大豆煮や焼き鳥缶詰などお好みのもの
・おろしショウガ……大さじ1
・しょうゆ 大さじ1.5

①30分水に浸す ②ふたをして炊飯する

炊飯器か鍋

③よくかき混ぜてできあがり!

鍋の場合、沸騰するまで中火にかけ、沸騰が続くくらい火加減で10分加熱する。ほとんど水分がなくなったら、火を止めて、15分蒸らす。

～防災豆知識〈簡単レシピ〉～

災害時に家庭にあるもので簡単にできるレシピを掲載しました。

レシピ① 簡単くず湯風

レシピ② 簡単炊き込みごはん

豊中市 Toyonaka City

くらし・手続き 子育て・教育 健康・福祉・医療 人権

トップページ > くらし・手続き > 防災・消防・安全 > 防災・危機管理 > 防災簡単レシピ

防災簡単レシピ 簡単炊き込みごはん

常温で保存できる米や缶詰は防災の強い味方です。このページではイワシの炊き込みごはんをご紹介します。

1. 材料(作りやすい分量)

・無洗米 3合
・水 700cc
・イワシ焼缶詰 2缶
・おろしショウガ 大さじ1
・しょうゆ 大さじ1.5

簡単炊き込みごはん(イワシ) 材料

QRコードを読み取ると、市の防災簡単レシピにつながり、写真付きで作り方を見ることができます。

準備編ではその他、「家庭でできる地震安全対策」、「防災豆知識〈使える! 裏ワザ集〉」、「防災豆知識〈災害シミュレーション〉」を掲載しています。災害が起きるとどんなことに困るのか、想像していただくことで必要なものに気付くことができます。

(2) 災害対応編

地震発生! 行動のポイント(屋内)

わが家・事務所

- 机やテーブルの下に身を隠す
- ドアを開けて逃げ道を確保
- キッチンやベランダから離れる
- 家具、家電、OA機器等の転倒に注意する

エレベーター内

- 最寄りの階で停止させて降りる
- 閉じ込められたら、非常ボタンを押し救助を待つ

デパート・スーパー・飲食店など

- 陳列棚やガラスケースから離れる
- あわてて出口に殺到しない

地下室・地下街

- 落ち着いて早めに地上へ出る
- 係員や放送などの指示に従う

地震発生! 行動のポイント(屋外)

街中・路上

- 看板、瓦などの落下物に気を付ける
- 電柱、自動販売機、ブロック塀から離れる
- ガス臭い場所や水が噴き出す場所から離れる

車の運転中

- 道路の左側に車を止めエンジンを切る
- 車から離れるときは車検証を持ち、連絡先のメモを残す。
- キーは付けてロックはしない

電車・バスの中

- つり革や手すりにつかまる
- 勝手に車外に出ない

海岸・川沿い

- すぐに水際から離れる
- 高台が高い建物に避難する

応急手当の方法

いざというときのために、応急手当の方法を習得しておきましょう。

止血法

一般に体内の血液の30% (約1,500ml) を失うと生命に危険が及ぶと言われています。

応急手当をする人はできるだけ手袋やポリ袋を使用し、血液に直接触れないようにしてください (感染予防)。

直接圧迫止血法

- 清潔なタオルかガーゼを傷口にあて、その上から直接手で圧迫します。
- できるだけ傷口を心臓より高くしておきましょう。

骨折

- 折れた部分に添え木をして、上下2関節を含めて固定します。
- 適切な添え木がなければ、板・傘・杖などで代用しましょう。

変形している場合は、無理に元の形に戻さないでください。

やけど

- できるだけ早く流水で冷やします。
- 刺激が強い場合は、洗面器などに水を溜めて部位を冷やします。
- くっつた衣類を着ている場合には、脱がさずその上から冷やします。
- 広範囲をやけどした場合は、ホースなどで水をかけるか、シーツなどを水で浸して、やけどした部位にかけます。

長時間の冷却によって体温が低下しますので、広範囲のやけどでは10分以上の冷却は避けてください。

地震発生時の行動のポイントや、応急手当の方法を掲載しています。災害時には落ち着いて行動することが大切です。

171 災害用伝言ダイヤルで安否確認

「災害用伝言ダイヤル171」は、地震などの災害が発生した場合に利用可能となり、伝言の登録及び再生により、被災地内の家族等との連絡を可能にするものです。
この利用方法は、まず「171」をダイヤルし、音声ガイダンスに従って伝言の登録を行います。

伝言を録音するとき

171 + 1 + 電話番号 (市外局番から)

伝言を再生するとき

171 + 2 + 電話番号 (市外局番から)

伝言録音時間30秒 保存期間48時間(48時間経過後に自動消去)
蓄積可能メッセージ数は10件まで
※事前の契約などはありませんが、通話料が必要です。

伝言ダイヤルのしくみ

Aさん (被災地:大阪)
各電話機から、災害用伝言ダイヤルで自宅の電話番号をキーに、伝言を録音。
例) 171+1+06+123+4567 (Aさん自宅電話番号)

Bさん (福岡)
被災者Aさん宅の電話番号をキーに、伝言を再生する。
例) 171+2+06+123+4567 (Aさん自宅電話番号)

○被災地(大阪)のAさんが伝言を録音し、福岡のBさんが伝言を再生する例。
○災害により混雑する大阪～福岡間の回線を使用しません。

携帯電話については、各会社の災害用伝言板サービスを利用してください。

正確な情報を入手しよう

災害時には、誤った情報や根拠のないデマが流れることがあります。これらに惑わされないように、正しい情報を入手して、落ち着いて行動しましょう。

市からの情報伝達手段

- ◆豊中市ホームページ
<http://www.city.toyonaka.osaka.jp/>
災害情報などを知ることができます。
- ◆とよなか同報通信システム (防災行政無線) (市内60ヶ所に設置)
防災用スピーカーから音声で緊急情報等をお知らせします。
- ◆緊急速報メール (ドコモ、au、ソフトバンク)
- ◆おおさか防災ネット
あらかじめ登録した人を対象に、災害情報などが携帯メールに配信されます (携帯電話・PHSで受信可)。
- ◆広報車
豊中市の広報車が直接地域を巡回し、避難情報などをお知らせします。
- ◆豊中・池田ケーブルネット (コミュニティチャンネル/11チャンネル)
市と当局が必要に応じて、地域の緊急情報を放送します。

その他の情報伝達手段

- ◆テレビ、ラジオ、FM千里 (83.7MHz)
- ◆大阪府ホームページ
- ◆各種ライフライン・交通機関ホームページ

重要メモ

災害時には書くものがなくて困っていた被災者の方がいました。ここに重要な項目を書き留めておきましょう!

緊急連絡先

連絡先	電話	連絡先	電話
豊中市役所	6858-2525 (代)	豊中市上下水道局	6858-2911
消防本部・北消防署	6853-2345 (代)	(休日・夜間)	6858-2971
南消防署	6334-3451	豊中警察署	6849-1234
		豊中南警察署	6334-1234

災害用伝言ダイヤルの活用方法や、市からの情報伝達手段、緊急連絡先等も掲載しています。
また、災害時に書くものがなく困ったという被災者の声から、重要メモのページを設けました。

災害対応編ではその他、「災害時の対応の流れ」、「地震発生！帰宅が困難なとき」を掲載しています。

- ※ ご紹介した防災ガイドは、市のホームページからダウンロード可能です。
1 ページずつ印刷していただけるように設定していますので、ご自由にご利用ください。

豊中市 防災ガイド

豊中市ホームページ
http://www.city.toyonaka.osaka.jp/kurashi/bosai/bousai_kikikanri/jishubosai/h26bousaigaido.html/

検索





防災ガイドはこちらから

5. まとめ

自然災害は、いつ、どこで発生するか予測できないため、災害時にどんな状況でも対応できるよう事前準備をしておくことが大切です。避難場所や、家族の待ち合わせ場所等について確認をすることはもちろん、備蓄についても前もって考えておく必要があります。

この防災ガイドは準備から災害時の対応まで幅広く情報を掲載しておりますので、常に持ち歩いていただくことで、外出中に災害が発生しても、自分の身を守るための助けになります。

防災ガイド作成にあたっては、所管課だけでなく、他部局、団体の皆様の意見も反映し、幅広い視点からポイントを盛り込むことができました。いつ起こるかわからない災害への心構え、また、いざというときの役立つ一冊として活用していただけるよう、今後も広く市民へ示していきたいと考えます。

絵本「きょうのきゅうしょくな～にかな」 リーフレット「とよなか食品ロス・ゼロハンドブック」



<基本目標と基本方針>

基本目標－Ⅳ 食べるもの、食べることを大切にしよう

基本方針－b 環境教育・環境学習の促進

8、9 行政の取り組み

きょうのきゅうしょくな～にかな <対象世代区分>

- | | |
|--|----------------------------|
| ☒ 妊娠期 | ☆食に関する知識や情報を積極的に習得しよう |
| ☒ 幼年期(0～5 歳) | ☆いろいろな食材を食べながら、食べ物の大切さも学ぼう |
| ☒ 少年期(6～14 歳) | ☆食の大切さ、調理の方法を学ぼう |
| ☐ 青年期(15～24 歳) | |
| ☐ 壮年期(25～44 歳) | |
| ☐ 中年期(45～64 歳) | |
| ☐ 高年期(65 歳～) | |

きょうのきゅうしょくな～にかな <取り組み一覧掲載内容>

- 所管 : 減量推進課
- 内容 : 職員考案の絵本。
小学校給食の食べ残しを減らし、食べ物を大切にして欲しいという願いをこめて作成しました。
なぜ食べ物を残すとダメなのかを、身近な野菜や子どもたちを登場させることで、感情移入しやすく、言葉は全てひらがなを使用しているので理解しやすい内容になっています。
- 実績 : 市内保育所(園)・幼稚園の年長児全員に配布。学校給食試食会や食育会議にて配布。

とよなか食品ロス・ゼロハンドブック ＜対象世代区分＞

- | | |
|----------------|---------------------------|
| ☑ 妊娠期 | ☆食に関する知識や情報を積極定期に習得しよう |
| ☑ 幼年期(0～5 歳) | ☆いろいろな食材を食べながら、食べ物大切さも学ぼう |
| ☑ 少年期(6～14 歳) | ☆食の大切さ、調理の方法を学ぼう |
| ☑ 青年期(15～24 歳) | ☆食べ物大切さを考えよう |
| ☑ 壮年期(25～44 歳) | ☆子どもに対しての食育に取り組もう |
| ☑ 中年期(45～64 歳) | ☆食育を伝えよう、広げよう |
| ☑ 高年期(65 歳～) | ☆情報を正しく理解し、日ごろの備えをしよう |

とよなか食品ロス・ゼロハンドブック ＜取り組み一覧掲載内容＞

- 所管： 減量推進課
- 内容： 市民の「もったいない」の意識を高め、食品ロスを削減するために、食べ残しや手つかずで捨てられる食品等の食品ロス実態や食の大切さを情報提供するとともに、ごみをなるべく出さない調理法や買い物のしかた等食品ロスの削減に関する実践事例・アイデアについて分かりやすく解説し、実践行動に移していただくために作成しました。
- 実績： 市内保育所（園）・幼稚園年長児保護者に配布。エコクッキング、ごみ減量フォーラム参加者等へ配布。

1. 目 的

食べ残しや調理くずなどの生ごみは家庭から排出される可燃ごみの約 42%（平成 24 年度豊中市家庭系ごみ質調査結果より）を占め、その生ごみのうちの約 4 割はまだ食べられるのに捨てられてしまう「食品ロス」と推定されています。

小学校給食では、給食センターに戻ってくる給食パンの食べ残しなどは 1 日約 250kg もあり、子どもたちに食べ物の大切さを伝えていくことは生ごみを減らす上で重要な課題となっています。

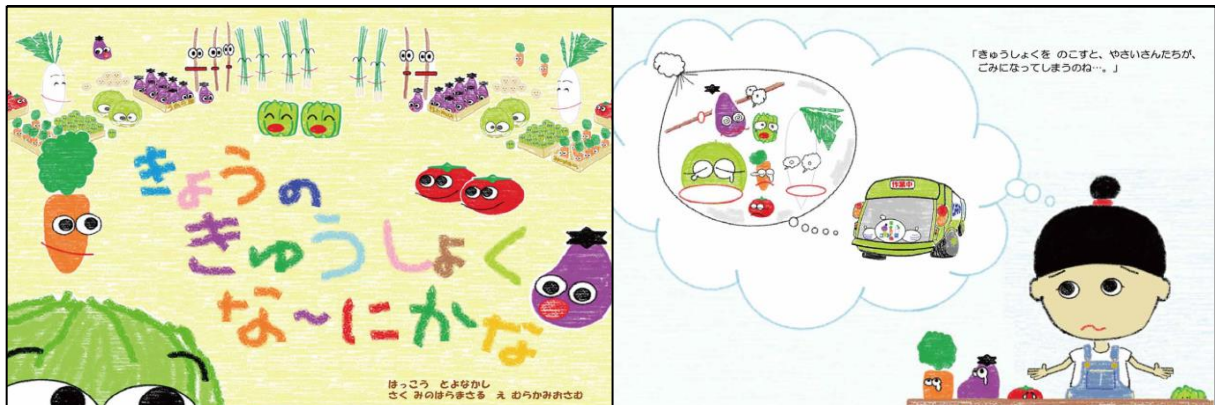
環境センターでは小中学生への環境学習を行っておりますが食べ物を大切にする心を早いうちから育てもらえるように、小学校入学前の保育所（園）・幼稚園の年長児を対象にした絵本と、その保護者等を対象とした食品ロス削減を目的にしたリーフレットを作成しました。

2. 所 管 課

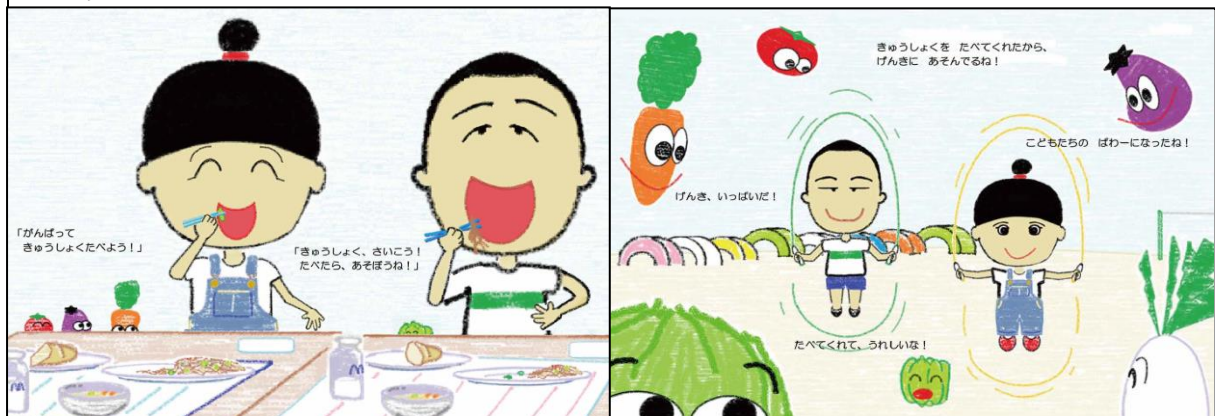
減量推進課

3. 内容

(1) 絵本<きょうのきゅうしょくな～にかな>



野菜たちは子どもたちに食べてもらうことを楽しみにしていますが、子どもたちは嫌いな食べ物に手をつけようとしません。しかし給食を残すと野菜たちがごみになってしまうことや、野菜たちが悲しそうに泣いている姿を思い浮かべると、残さず食べようという意欲がわいていきます。



絵本後半では、給食は元気に遊ぶためのパワーになることを伝えています。

身近な野菜や子どもたちを登場させることで感情移入やすく、言葉は全てひらがなを使用しているので理解しやすい内容になっています。

絵本だけでなく、パワーポイントを使用した読み聞かせも行っています。

アニメーションには吹き出しのセリフもありますが、職員が現地に赴き、子どもたちに声掛けをしながら行いたいと考え、読み聞かせスタイルにしました。配布方法も、データをお渡しし「あとは先生にお願いします」ではなく、職員が1件1件配布にお伺いし、先生、子ども、職員のつながりを大切にしたい行政だからできる環境学習を行っていきたいと考えています。

ちなみにこの絵本とアニメーション、絵コンテからアニメの作成、効果音やエンディングの音楽等、全て環境センター職員の手作りで作成しました！

(2) リーフレット<とよなか食品ロス・ゼロハンドブック>



近年豊中市では可燃ごみが増加傾向にあり、中でも家庭系の生ごみを減らすことは重要な課題です。食生活における「もったいない」の気づきによりごみを減らそうという思いを込めて、この冊子を作成しました。

～巻頭特集「浅利敬一郎豊中市長にインタビュー」～

日頃からよく料理をするという浅利市長。「これとこれがないからこの料理ができない」というのではなく、冷蔵庫にある食材を見て柔軟に献立を考えてみるのが大切なのではないか、と余った食材を使い切るコツや市長おすすめエコレシピなどを紹介しています。



～今すぐできる食品ロス減量！～

買い物ではむだなものを買わないように食材の在庫状況をチェックしたり、料理は食べるぶんだけを作るようにするなど、実践に結びつけてもらいやすいように事例やアイデアをわかりやすく紹介しています。

※ ご紹介した絵本・リーフレットは、市ホームページ「減らそう！食品ロス」に掲載しています。

豊中市 減らそう食品ロス

検 索

豊中市ホームページ

http://www.city.toyonaka.osaka.jp/kurashi/gomi_risaikuru_bika/genryou_recycle/syokuhinnrosu.html



絵本・リーフレットはこちらから

5. まとめ

豊中市では、平成 24 年（2012 年）3 月にゴミ減量のアクションプランである「2020 ゴミ減量プラン（第 3 次豊中市ゴミ減量計画）」を策定し、平成 32 年度（2020 年度）に平成 21 年度（2009 年度）よりゴミの量を 20%削減することを目標に、市民・事業者・行政の協働とパートナーシップのもと、さまざまなゴミ減量施策・事業を推進しています。

本計画で掲げる「優先的な取り組み」の 1 つが「もったいない」の意識を高めるための情報提供であり、その 1 つとして今回ご紹介した絵本とリーフレットを作成しました。

ただ情報提供するだけでなく、子どもたちへ絵本の読み聞かせを行うことで、食べることの大切さ、食べ物を大切に思う心を育んでもらいたいという私たちの思いを直接伝えることができ、子どもたちの様子を見ながら声掛けのできる大変良い機会となったと感じています。さらに、保護者や先生方へもリーフレットを配布することで食品ロスの現状を知ってもらい、ゴミ減量に向けての意識が高まるよう働きかけることで、家庭ゴミの削減にもつながる取り組みとなりました。

食品ロスの削減を推進していくことが、更なるゴミの減量に向けて重要となります。今後も様々な取り組みを展開し、市民のゴミ減量への意識を高め、実践につなげてもらえるような情報発信等積極的な働きかけを行っていきたいと考えます。

公民館による食に関する取り組み

<基本目標と基本方針>

基本目標－Ⅱ 生活リズムを整え、バランスのとれた食生活を実現しよう

基本方針－d 調理技術や食に関する知識の習得

4～7 行政の取り組み

<対象世代区分と世代別目標>

- ☐ 妊娠期
- ☒ 幼年期(0～5歳) ☆いろいろな食材を食べながら、食べ物の大切さも学ぼう
- ☒ 少年期(6～14歳) ☆食の大切さ、調理の方法を学ぼう
- ☒ 青年期(15～24歳) ☆食べ物の大切さを考えよう
- ☒ 壮年期(25～44歳) ☆子どもに対しての食育に取り組もう
- ☒ 中年期(45～64歳) ☆食に関する情報を得て伝えよう
- ☒ 高年期(65歳～) ☆情報を正しく理解し、日ごろの備えをしよう

<取り組み一覧掲載内容(中央公民館)>

*関連事業一覧 P.47,49,53

○所管：中央公民館

○内容：食育の推進、生活習慣病予防・改善、介護予防のための講座・講習会などを実施します。

○実績：年間4回

- ①親子でクッキング 野菜たっぷり元気メニュー(参加者29人)
- ②食育のみりよく大発見!! さかなの解体ショーと親子で寿司づくり体験
子どものおさかな会がロビー展(参加者29人)
- ③サバ博士と親子で行くごぼの朝市(参加者30人)
- ④豊中市、沖縄市兄弟都市提携40周年事業
幸せな長寿の秘訣、沖縄料理について学ぶ(参加者14人)

○評価：昨年度に引き続き親子で参加できる講座を開講し、子どもにも保護者にも好評でした。
さらに沖縄市兄弟都市40周年記念事業を行うことで、食育とともに沖縄市の理解も深めることができました。

<取り組み一覧掲載内容(蛸池公民館)>

* 関連事業一覧 P.47,50,53

○所管 : 蛸池公民館

○内容 : 食育の推進、生活習慣病予防・改善、介護予防のための講座・講習会などを実施します。

○実績 : 年間 4 回

- ①ワールドカップ開催国「ブラジルを食べよう」 参加人数 19 人
- ②子ども料理教室「カレー＆ナン」 参加人数 18 人
- ③ルーマニアを食べよう 参加人数 11 人
- ④スコットランドを食べよう 参加人数 14 人

○評価 : 料理に関する企画については、安定した申し込みがあり、講座を開催することができました。講師より、各国の過去から現在に至る歴史や気候・風土、国の成り立ちなどを紹介していただいた事で、料理が非常に味わい深いものとなりました。また、各国のコミュニティにふれる事で料理実習や食事も終始楽しい雰囲気で行う事ができ、参加者どうしの交流も深まりました。

<取り組み一覧掲載内容(庄内公民館)>

* 関連事業一覧 P.47,50,53

○所管 : 庄内公民館

○内容 : 食育の推進、生活習慣病予防・改善、介護予防のための講座・講習会などを実施します。

○実績 : 年間 5 回

- ①親子すきすき野菜かんたんクッキング (参加者 27 人)
- ②自分でつくろう！かんたんおにぎり (参加者 38 人)
- ③お弁当が楽しくなる おやこでキャラ弁づくり (参加者 25 人)
- ④親子で学ぶ日本の食文化 おせち料理を作ってみよう (参加者 8 人)
- ⑤早春 手打ち讃岐うどんに挑戦 (参加者 19 人)

○評価 : 今年度はラウンドテーブル等から見えてきた、地域の子どもの食の現状を踏まえ、食に対する意識や、食を通じた体作りについて、親子で、または子ども自身で考えてもらう機会を提供する場としての企画に重点を置き、参加者アンケートからは一定の目標は達成できたと思われます。
ほとんどが、申し込み時にはすぐに定員を超える人気講座ではありますが、「おせち料理」は手間や堅苦しさもあったのか、進行の難しい課題の残る事業でした。
楽しみながら食を通じて自身の体を作ることが歳を重ねるうえで重要になってくることを、今後も市民に発信できる講座を企画したいと考えています。

<取り組み一覧掲載内容(千里公民館)>

* 関連事業一覧 P.47,50,53

○所管 : 千里公民館

○内容 : 食育の推進、生活習慣病予防・改善、介護予防のための講座・講習会などを実施します。

○実績 : 年 1 回 ①骨元気！！New 和食作り (参加者 25 人)

○評価 : 乳製品等カルシウムを多く含んだ身近な食材を活用し、調理方法を工夫する等、ちょっとしたアイデアで美味しく減塩できることがわかり、受講者に大変好評でした。

1. 内 容

豊中市には、4つの公民館があり、(中央公民館(曾根東町)、蛍池公民館(蛍池中町)、庄内公民館(三和町)、千里公民館(新千里東町)) 市民の方の学びを応援するため、様々な講座・事業を開催しています。公民館が実施する講座や事業の中には食に関するものも多くあり、地域おける食育推進に取り組んでいます。講師による講義だけでなく、世代ごとにポイントを変えた幅広い料理教室や、親子で参加できる体験型の食育イベントなども実施しており、定員を超える申し込みがある事もしばしばです。

それぞれの特徴にも注目しながら、平成 26 年度に実施した市内各公民館での食育推進事業について、その一部をご紹介します。

2. 取り組みの様子

中央公民館

■ サバ博士と親子で行く ざこばの朝市

【日 時】平成 26 年 9 月 28 日(日) 9 時～13 時半

【場 所】大阪市中央卸売市場横 特設会場

【内 容】・朝市見学

・体験コーナー ※いずれか 1 つに参加。参加は子どものみ、要事前予約

①こども職業体験

②キッズレストラン

・食育講座&食育イベント ※各自、自由参加

講座「サンマの美味しい見分け方」「いただきますのお話」

マグロの解体ショー

カツオのわら焼き体験

など。案内人はサバ博士・みぎた こうすけ右田 高有佑さん

【案内人の右田さんについて】

株式会社「鯖や」(本社：庄内東町) 経営者。

「サバ博士」として、各地でセミナーや料理教室を多数実施。寿司を通した食育活動を意欲的に行っており、雑誌や新聞、テレビなど様々な各種メディアに取り上げられています。

平成 26 年 7 月 26 日(土)中央公民館実施の食育講座『魚のみりよく大発見!!さかなの解体ショーと親子で寿司づくり体験』に講師として来ていただいたことで、今回の講座が実現しました。

この講座は、ざこばの朝市(主催：ざこばの朝市プロジェクト実行委員会)でのさまざまな体験を通じ、食の大切さや流通を学んでもらおうと企画され、当日は小学生とその保護者計 30 人が参加しました。

朝市のにぎわいを肌で感じた後は、それぞれイベントや体験コーナーへ。こども職業体験には 10 人の子どもが参加しました。海鮮焼き屋さん・パン屋さん・練り物屋さんに分けられた子どもたちは元気いっぱいに「いらっしゃい!」という大きな声を出していました。

キッズレストランでは6人の子どもがピザ屋に挑戦。豊中市玉井町にあるイタリアンレストラン「クッチーナカサイ」協力のもと、窯で焼く本格的なピザを作り、作ったピザは自分たちで販売することで、売り手の世界を知るという経験になりました。

また、食育イベントでは、公民館参加の子どもがさんまの早食い競争で見事1位になるというサプライズもあり、大盛況のうちに講座を終えることができました。

アンケートには「販売体験は小学生ではなかなかできないので良かった」「にぎわいの中で子ども達がんばっている姿を見られて良かった」などの声が寄せられ、講座の目的である、食の大切さを学べたほか、親子で参加することで、コミュニケーションが深まるきっかけとなったようです。

庄内公民館

■ 『たべるってなーんだ？自分で作ろう！かんたんおにぎり』

【日時】平成26年8月27日（水）11時45分～12時30分

【内容】おにぎり作り（対象は小学1年生から6年生までの児童）

【講師】大阪青山大学 准教授 ^{かななか} ^や ^お ^こ 河中弥生子さん

大阪青山大学 健康科学部 健康栄養学科 学生5人

この講座は、おにぎり作りを通して、子どもたちに食や栄養について学んでもらおうというもので、大阪青山大学准教授の河中弥生子さんや同大学健康栄養学部で管理栄養士をめざす学生などが講師を務めました。

この日庄内公民館では、教員志望の大学生による小学生向け学習会「夏休み学習サポート」も行われており、今回の食育講座は、夏休み学習サポートに参加した小学生が対象。温かいご飯があれば、トッピング次第で栄養満点な一食を自分で用意することができることを子ども達に知ってもらい、保護者が不在でも、簡単なものであれば自分自身で食事を作れるようになってもらいたい、自分で食事を作ることで生活習慣を見直してもらいたい、という思いが込められています。おにぎりの具はちくわ、ツナマヨネーズ、しその3種類。お米の熱さや具の感触、握るときの力加減などを確かめながら、一生懸命おにぎりを握り、大学生が用意したみそ汁と一緒に美味しくいただきました。

食事の後は、河中准教授から食育のおはなしがあり、自分で食事を作る習慣が安全な食材を見分ける力につながることを、そのために、家でもお手伝いをしながら食事を作ってみてほしいことなどが伝えられました。

庄内公民館では、平成26年度の食育事業として、おにぎりづくり講座以外にも『親子すきすき野菜かんたんクッキング』『お弁当が楽しくなる おやこでキャラ弁づくり』『親子で学ぶ日本の食文化 おせち料理を作ってみよう』『早春 手打ち讃岐うどんに挑戦』など、親子で参加できる講座を中心に、様々なテーマで食に関する講座が開催されました。



（写真：豊中市ホームページ『とよなかレポート「写真で見る豊中のいま」』）

他館の食育推進事業

蛭池公民館

蛭池公民館では、平成 24 年度から『〇〇を食べよう』と題して、テーマに取り上げた国の郷土料理づくりを楽しむ講座を開催しています。講師は、世界民族料理研究家・香菜^{かな みどり} 緑さん。料理づくりに併せて、講師から、その国の文化・歴史、コミュニティや人権問題についての話もあり、異文化に対する興味や理解を深めると共に、参加者自身が生活する地域のコミュニティについても考える機会となっています。そして、「講座の内容が面白く、参加者同士の交流・おしゃべりも活発で、満足度の高い時間を過ごす事ができました。」等の感想にあるように、参加者間の交流を図りながら講座を進める事で、人のつながりの中でより食を楽しめる事が再確認されています。

■ 『ワールドカップ開催国 ブラジルを食べよう』

【日時】平成 26 年 6 月 1 日（日）10 時 30 分～13 時 30 分

【献立】フェイジョアダ・コンプレタ（黒豆と肉の煮込み料理）
コーヒーを使ったケーキ ほか

■ 『ルーマニアを食べよう』

【日時】平成 26 年 10 月 19 日（日）
10 時 30 分～13 時 30 分

【献立】ナスのクリーム煮
チキンのガーリックソース ほか

■ 『スコットランドを食べよう』

【日時】平成 27 年 3 月 1 日（日）
10 時 30 分～13 時 30 分

【献立】チキンと麦のスープ、アンチョビ
トースト ほか

『ワールドカップ開催国 ブラジルを食べよう』より



左) フェイジョアダ・コンプレタほか
右) コーヒーを使ったケーキ

千里公民館

■ 『骨元気!!New 和食作り』

【日時】平成 26 年 10 月 30 日（木）10 時 00 分～13 時 00 分

【内容】カルシウムたっぷりの減塩・低塩和食づくり

【講師】M's Kitchen 栄養士

平成 25 年ユネスコ無形文化遺産に登録され、そのヘルシーなイメージなどから、あらためて注目が集まっている和食。出汁や醤油、味噌で味付けされた料理は、美味しい反面塩分を多く含む場合もあり、塩分の過剰摂取が指摘されている日本では、食事の塩分量を減らすことが求められています。

しかし、減塩・低塩の大切さは分かっていても濃い味付けをやめられない……そんな人が多いのも実情です。

この講座では、和食に、牛乳やチーズ、スキムミルクなどの乳製品をプラスすることで、食材や料理本来の風味を保ったまま、塩分の量を減らし、カルシウム量を増やすことのできる料理について学びました。作った料理は、『手作りチーズのサラダ寿司』『ミルクのあっさり和風汁』『甘酢ヨーグルトプリンと生姜シロップ』の3品。参加者からは、「スキムミルクの活用術、乳製品を使って塩分を減らせることが分かった」「調味料が少なくてもおいしくできる」「塩分が少ないのにしっかり味がしていてビックリしました」など好評の声が寄せられました。和食に乳製品という一見珍しい組み合わせですが、手軽に美味しく作れ、かつカルシウムたっぷりで減塩できるという健康的な料理を楽しめたようです。

3. ま と め

公民館では毎年様々な食育推進事業を実施しており、そのテーマや形態も幅広いものとなっています。

中央公民館では、実際に食材を見て、触って、味わうことのできる、五感を使った体験型の食育の場を提供したり、親子参加型の食育講座を多く実施することで、食を通じて親子の絆を深めることを目的としています。

庄内公民館では、地域の子どもの食の現状を探り、見えてきた課題を踏まえた事業を展開しており、そのひとつとして、子ども達自身に、食や食を通じた体作りについて考えてもらう機会を提供しています。子どものうちから、食や栄養についての知識を得ることや調理技術を身に付けることは、今の自分だけでなく、将来の自分の健康にとっても非常に大切で、体づくりについて楽しみながら学ぶ機会となるよう事業を企画しています。

蛸池公民館では異文化理解に「食」という身近なツールを活用することで、より市民の方に興味を持ってもらえるよう工夫しているほか、千里公民館では減塩・低塩という、市民の注目度の高いテーマを取り上げた講座を企画し、美味しく楽しく過ごすための「食」を支えています。

現在、保健所だけでなく公民館も食育推進の場のひとつとなっています。さらに、公民館の取り組みにおいては、学びの場を通して多様な主体を「つなぐ」という公民館の役割を生かして、行政同士や、行政と地域の連携に加えて、行政と教育現場、教育現場と地域など、さまざまな分野が連携・協働して事業に取り組んでおり、民間の力も加わった食育の推進、食育の輪が広がっています。

コラム① 映画とのタイアップ企画

食育月間である6月、保健企画課では映画広告とタイアップしたポスターとチラシを作成しました。映画は6月6日に公開した「グランド・ブダペスト・ホテル」です。

表面には「とよなか食育プラスワン」のかけ声と同時に「食べることは、カラダとココロに最高のおもてなし」と掲げ、身体と心の健康には食べることが大切だということ呼びかけました。

チラシの裏面には、今の自分に無理のない範囲でとよなか食育プラスワンに取り組んでいただきやすいように、初めて食育に取り組む人のためのプラスワンシートを掲載しました。

ポスターは1,000枚、チラシは3,000枚を作成し、駅や公共施設に掲示させていただいたところ、ポスターを見たという方からの問い合わせがあるなど、食育単体ではなく映画広告とタイアップしたことによるPR効果が伺えました。

今後も引き続き、食育の普及啓発に努め、市民の心豊かな生活の実現につながるよう、とよなか食育プラスワンを多方面からアプローチしていきたいと考えています。

表



前年度の流行語大賞である「おもてなし」を用いることで、インパクトのある言葉で食の大切さを呼びかけることができました。

裏



チラシはふれあい緑地フェスティバル等各種イベントでも配布しました。

(初めて食育に取り組む人のためのプラスワンシート)

コラム② 人見知り女子集合！「簡単おしゃべりクッキング」

平成 26 年 9 月 19 日(金)、とよなか男女共同参画推進センターすてっぷ(玉井町)で『人見知り女子集合！簡単おしゃべりクッキング』が開催されました。料理をしながら参加者同士が交流することで孤立感を解消し、また、自分の料理を自分で作れたという達成感を自信につなげてもらおうと、とよなか男女共同参画推進センターすてっぷが企画。この講座は、「生きづらさ・働きづらさを感じている女性に贈る 3 つのセミナー」のうちのひとつで、「知らない場所に行くのがこわい」「人見知りのままじゃダメだと思うけど勇気が出ない」といった悩みを抱える女性を対象に実施しました。講師には、臨床心理士でありクッキングセラピーの教室を主宰する本多利子さんを迎え、参加者はお互いに協力しながら、紅茶鶏やラタトゥユなどを料理しました。

同じ悩みをもつ人同士ということもあってか、話が弾み、料理をしながらコミュニケーションを取っていました。参加者のアンケートからは「人と食べたり会話したりってとても大切だと思いました。」「大変そうに思っていた料理もでき、自分でもがんばったらできるかなと希望を感じました。」などの声が寄せられました。また、ある参加者からの声掛けで参加者同士が後日また会う約束をしている姿も見られました。

料理という身近なツールを活用することで、その過程にある共同作業を通してお互いの悩みへの共感やひとりではないという安心感を得ることができ、気持ちや悩みを共有できる友人を得る機会になりました。



作業の分担を決めたり調理のコツを教え合ったりする中で、話すのが苦手な人でも自然とコミュニケーションを取ることができていました。



美味しそうな料理が
完成しました！
この日のメニューは
以下の 5 品。

紅茶鶏
にゅうめん
ラタトゥユ
サラダ
おにぎり

普段のごはんにも、
ちょっとしたパーティにも
活用できそうです。

コラム③ マチカネレシピ

市立豊中病院栄養管理部では、病院ホームページを通して病院食を紹介しています。

平成 25 年 4 月、事業管理者、事務局長の両名より、病院で実施している食事を病院ホームページに掲載してはどうかとアドバイスをいただいたことから、病院食レシピのホームページ掲載への活動を開始しました。

市制 50 周年時に誕生した豊中市のシンボルキャラクター「マチカネくん」より掲載名を「マチカネレシピ」と名付け、現在 204 レシピを公開しています。(平成 27 年 12 月 22 日現在)

マチカネレシピのアクセス件数は多く、病院食の注目度は非常に高いものとなっていることから、今後も継続的にレシピを掲載し、より多くの方々にマチカネレシピを知っていただけるような取り組みも行っていきたいと考えています。



普通食、軟菜食（消化の良い食事）、糖尿食（エネルギーコントロール）、減塩食（高血圧症など）を家庭でも調理、アレンジしやすいように紹介しています。



普通食（栄養価 エネルギー：545kcal、脂質：14.5g、塩分：2.6g）



- ご飯 150g
- エネルギー：243kcal
- 脂質：0.2g
- 塩分：0g
- ブロッコリーソーテー
- エネルギー：43kcal
- 脂質：2.1g
- 塩分：0.4g

普通食「ヒレカツ」

糖尿食（エネルギーコントロール）（栄養価 エネルギー：486kcal、脂質：15.5g、塩分：2.2g）



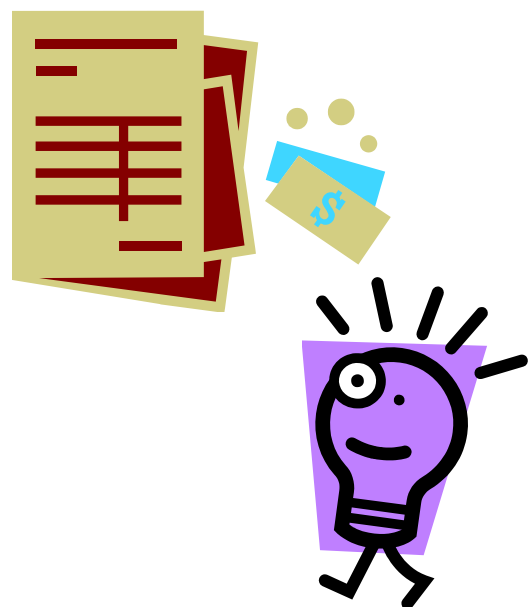
- ご飯 150g
- エネルギー：243kcal
- 脂質：0.2g
- 塩分：0g
- ブロッコリーソーテー
- エネルギー：41kcal
- 脂質：2.0g
- 塩分：0.4g

糖尿食「鶏のチーズ焼き」

家庭で療養中の方や、健康的な食事をしたい方などにもおすすめです。現在は病院ホームページだけでなく、冊子を作成し、市内図書館でもご覧いただけるようになっています。

～市立豊中病院
ホームページより～

Ⅱ．各事業の進行状況



1. 基本目標別索引

I. 食育に関する情報を正しく理解して、実際に行動しよう	
a. 食に関する知識の普及・啓発や情報提供	．．．．．P.26
b. 食育に関する正しい理解の促進	．．．．．P.32
c. 危機管理に対する情報提供と啓発	．．．．．P.36
d. 食育推進運動の周知啓発	．．．．．P.37
II. 生活リズムを整え、バランスのとれた食生活を実現しよう	
a. 幼年期における望ましい食習慣の形成	．．．．．P.40
b. 少年・青年期における食の自立に向けた支援	．．．．．P.43
c. 健康状態にあった食育の推進	．．．．．P.45
d. 調理技術や食に関する知識の習得	．．．．．P.49
e. 適切な食を提供するための環境整備	．．．．．P.52
III. おいしく、楽しく、食事をしよう	
a. 交流を深める場や食事をする機会の提供	．．．．．P.55
b. 楽しい食事の促進	．．．．．P.56
c. 食を通じた地域活性化の促進	．．．．．P.58
IV. 食べる物、食べることを大切にしよう	
a. 体験・機会の充実	．．．．．P.59
b. 環境教育・環境学習の推進	．．．．．P.60
c. 地産地消の推進	．．．．．P.65
V. 歯や口の健康を維持・増進しよう	
a. 歯科疾患の予防	．．．．．P.66
b. 歯や口の健康づくりに関する情報提供と普及・啓発	．．．．．P.67

2. 所管別索引

人権文化部	人権政策室【Ⅱ-d-8,9/Ⅱ-e-10/Ⅲ-a-4】 豊中人権まちづくりセンター【Ⅰ-b-1/Ⅲ-a-1,2】 蛍池人権まちづくりセンター【Ⅲ-a-3】
政策企画部	広報広聴課【Ⅰ-a-1,2/Ⅱ-d-1/Ⅳ-a-1】
環境部	環境政策室【Ⅳ-b-1,3～5】 公園みどり推進課【Ⅳ-b-6,13～18,22,23/Ⅳ-c-3】 減量推進課【Ⅳ-b-7,8,9,10】
市民協働部	コミュニティ政策室【Ⅰ-a-3,4】 消費生活課【Ⅰ-a-5～15/Ⅱ-d-14/Ⅳ-c-2】
健康福祉部	地域福祉室【Ⅰ-b-2】 障害福祉課【Ⅰ-a-17/Ⅱ-b-1～4/Ⅱ-c-1/Ⅳ-a-2】 高齢者支援課【Ⅱ-c-2】 保健企画課【Ⅰ-a-18/Ⅰ-c-3,4/Ⅰ-d-1,2,4,7/Ⅱ-d-2/Ⅱ-e-1,2,3/Ⅲ-c-1】 衛生管理課【Ⅰ-c-1～3】 保健予防課【Ⅰ-a-19/Ⅰ-b-3～7/Ⅰ-d-4/Ⅱ-a-1,2/Ⅱ-c-3～8,24/Ⅳ-a-3/ Ⅴ-a-1,2/Ⅴ-b-1～3】 地域保健課【Ⅰ-a-34/Ⅰ-b-8～12/Ⅰ-d-15/Ⅱ-c-9～11,23/Ⅱ-e-4/Ⅴ-b-4】 保険給付課【Ⅰ-b-13,14】
こども未来部	保育幼稚園室【Ⅰ-a-20～23,25/Ⅰ-b-15～18,22/Ⅰ-d-9～11/Ⅱ-a-3,4/ Ⅱ-e-5,6,8/Ⅲ-a-5/Ⅴ-a-3】 保育所【Ⅰ-a-28/Ⅰ-b-23/Ⅱ-a-11,12/Ⅳ-b-12/Ⅴ-a-4】 保育所・保育園【Ⅰ-a-25,27/Ⅱ-a-6,7,10/Ⅲ-a-5/Ⅳ-b-11】 市立幼稚園【Ⅰ-a-25/Ⅰ-d-11,14/Ⅱ-a-6,10/Ⅲ-a-5/Ⅴ-a-4】 あゆみ学園【Ⅰ-a-25,27/Ⅰ-b-23/Ⅱ-a-6,7,10/Ⅳ-b-11】 しいの実学園【Ⅰ-a-25,27/Ⅱ-a-6,7,10/Ⅳ-b-11】
市立豊中病院	栄養管理部【Ⅰ-b-19/Ⅱ-a-5/Ⅱ-c-16～19,22】 看護部【Ⅰ-b-20】 緩和ケア委員会【Ⅱ-c-20】
上下水道局	経営企画課【Ⅱ-d-3】

教育委員会

地域教育振興室【Ⅲ-b-2】

読書振興課【Ⅰ-a-24/Ⅰ-d-5】

中央公民館【Ⅱ-c-14/Ⅱ-d-4/Ⅱ-e-7】

蛍池公民館【Ⅱ-c-14/Ⅱ-d-5/Ⅱ-e-7】

庄内公民館【Ⅱ-c-14/Ⅱ-d-6/Ⅱ-e-7】

千里公民館【Ⅱ-c-14,15/Ⅱ-d-7/Ⅱ-e-7】

スポーツ振興課【Ⅰ-d-6】

青少年育成課【Ⅲ-b-3～5】

教育推進室【Ⅰ-d-7,8/Ⅱ-b-11/Ⅲ-b-6/V-a-3】

文化館チーム【Ⅱ-b-5/Ⅱ-c-12,13】

学校給食室【Ⅰ-a-27,29,30/Ⅱ-b-6～10,12/Ⅳ-a-6/Ⅳ-b-12】

小学校【Ⅱ-a-6,7,10/Ⅲ-a-5/Ⅳ-b-11】

農業委員会事務局【Ⅳ-c-1】

豊中市社会福祉協議会【Ⅰ-a-16,31～33/Ⅱ-d-10/Ⅲ-a-6～8/Ⅳ-a-8】

NPO 法人市民環境会議アジェンダ 21【Ⅳ-b-2】

花と緑のネットワークとよなか【Ⅳ-b-19～24/Ⅳ-c-3】

豊中市私立幼稚園連合会加盟幼稚園【Ⅰ-a-25～28/Ⅰ-b-21～23/Ⅰ-d-10,12～14/

Ⅱ-a-6～10/Ⅱ-e-9/Ⅳ-a-7,9/Ⅳ-b-11/V-a-3,4】

豊中市民間保育園連合会加盟保育園【Ⅰ-d-12/Ⅳ-a-7/V-a-4】

老人クラブ連合会【Ⅱ-d-11,12/Ⅲ-a-9/V-a-5】

一般財団法人豊中市医療保健センター【Ⅰ-b-24】

豊中市学校歯科医会【Ⅱ-e-11/V-a-6/V-b-5】

(一社)豊中市歯科医師会【V-a-6,7/V-b-5～8】

(一社)豊中市薬剤師会【Ⅰ-d-3】

豊中地域活動栄養士会トウディ【Ⅱ-d-13】

各中学校区地域教育協議会【Ⅲ-b-1】

3. 平成 26 年度 食育関連事業取り組み一覧

【凡例】

【対象世代区分】

幼年期（0～6 歳、就学前）
少年期（6～15 歳、児童・生徒）
青年期（15～24 歳）
壮年期（25～44 歳）
中年期（45～64 歳）
高年期（65 歳～）

【今後の方向性】

◎ → 充実（今後さらに積極的に取り組む予定）
○ → 継続（今後も同様に取り組む予定）
△ → 縮小（規模などを縮小して取り組む予定）
－ → 廃止（終了する取り組み）
完 → 完了（単年度事業、期間の決まっている取り組みで完了するもの）

平成 26 年度 食育関連事業取り組み一覧

基本目標	基本方針	事業等		所管部局 関連団体等	新規*	妊 娠 期	幼 年 期	少 年 期	青 年 期	壮 年 期	中 年 期	高 年 期	内容	26 年度実施状況	評価・考察	今後の 方向性
I 食育に関する情報を正しく理解して、実際に行動しよう	a 食に関する知識の普及・啓発や情報提供	1	広報とよなか	広報広聴課		●	●	●	●	●	●	●	月 1 回発行。全世帯と全事業所に配布しています。市の各種施策や事業計画、福祉、環境、文化・スポーツなど市民に必要な情報を提供しています。	年間発行部数 2,340,800 部 うち食育関連お知らせ記事 85 件	継続して記事を掲載していきます。	○
		2	ケーブルテレビ番組「かたらいプラザ」	広報広聴課		●	●	●	●	●	●	●	市広報番組「かたらいプラザ」を企画・制作し、ケーブルテレビで放送しています。	年間番組制作数 36 件 うち食育関連の放送 4 件	継続して告知等を実施していきます。	○
		3	市民公益活動推進のための情報提供	コミュニティ政策室		●	●	●	●	●	●	●	(運営は、公募によりとよなか市民公益活動協議体に委託)「市民活動情報サロン」(豊中駅舎内)にて、市民の自主的・自発的な社会貢献活動(市民公益活動)に関する情報提供や相談等を実施しています。	市民活動情報サロン来場者数 8,502 人 登録団体数 134 団体	「食育」をはじめ、さまざまな分野の市民公益活動への関心を高め、活動のきっかけづくりや市民団体どうしのつながりづくりにつながっています。	○
		4	市民公益活動推進助成金	コミュニティ政策室		●	●	●	●	●	●	●	分野を問わず、公募し、市民公益活動事業に必要な経費の一部を助成。市民公益活動団体の自律的・継続的な発展を支援することにより、市内の市民公益活動全体の推進を図る制度です。	助成金交付団体数 11 団体 助成金交付額 1,887,000 円	「食育」をはじめ、さまざまな分野の市民公益活動団体が、助成金を活用し、段階的に自律発展しています。	○
		5	技術・家庭科副読本「くらしのノート」	消費生活課				●					消費者教育資料集(技術・家庭科副読本)「くらしのノート」を作成し、学校現場で活用を推進しています。豊中市食育推進計画に関する記述あり。	小学生版に食育推進計画に関する記述あり。 市内在学の小学 5 年生に配布 小学生版 4,100 部発行	食に関する情報を伝えることができました。	○
		6	生活関連物資課題調査	消費生活課		●	●	●	●	●	●	●	(とよなか消費者協会に委託)食料品、日用品等の生活関連物資について、年 3 回テーマを決め市場調査を行っています。"	年 3 回実施。 調査内容「ミネラルウォーターの品質表示などの調査」「量日調査」等	調査結果を情報配信し、食に関する情報を伝えることができました。	○
		7	くらしの情報	消費生活課		●	●	●	●	●	●	●	消費生活情報誌「くらしの情報」を発行し、くらしかん及び市内公共施設で配布しています。	A4 判 3,000 部発行/回 点字版 B5 判 11 部発行/回 各年 4 回	食に関する情報を伝えることができました。	○
		8	くらしかんのホームページ	消費生活課		●	●	●	●	●	●	●	平成 14 年度に生活情報関連システム(くらしネット)を大幅に見直し、くらしかんホームページ(くらしネット)により、消費生活情報を提供しています。	平成 20 年度より市ホームページの一部に入り形式がリニューアルしましたが、引き続き消費生活情報を提供しました。 総利用件数 44,809 件	食に関する情報を伝えることができました。	○

基本目標	基本方針	事業等		所管	新規*	妊娠 期	幼年 期	少年 期	青年 期	壮年 期	中年 期	高年 期	内容	26 年度実施状況	評価・考察	今後の 方向性
I 食育に関する情報を正しく理解して、実際に行動しよう	a 食に関する知識の普及・啓発や情報提供	9	くらしかん祭り	消費生活課		●	●	●	●	●	●	●	①消費者問題等を楽しく学んでもらうことを目的に毎年統一テーマを決め、様々な催しをくらしかん全体で行う消費者啓発イベントを開催しています。 ②平成10年度からくらしかん登録グループとともに実行委員会体制で企画運営をしています。	協力団体 23 団体（くらしかん登録グループを除く） 参加者数 957 人	食に関するブースを設けているので、食育を推進することができました。	○
		10	子どもの消費者教育講座	消費生活課				●					小学生対象の消費者問題啓発講座の中で食に関する講座を実施しています。	25 年度で終了		—
		11	くらしの教員セミナー	消費生活課					●	●	●		小中学校技術家庭科教員対象の消費者問題啓発講座（年 2～3 回）を実施しています。	3 回実施。（内食育関係 0 回）	小中学校の教員向けに、学校における消費者教育を推進することができました。	○
		12	消費者啓発講座	消費生活課		●	●	●	●	●	●	●	①消費生活セミナー：消費生活の基礎知識を学ぶ講座 ②消費者月間行事：消費者月間の 5 月に内閣府の統一テーマに沿って啓発事業を実施しています。 ③学校向けに啓発講座を開催しています。	①消費生活セミナー：2 回（内食育関係 0 回） ②消費者月間行事：1 回（内食育関係 0 回） ③学校における啓発事業 80 回（1 クラス 1 回でカウント）2,754 人（内食育関係 56 回 1,936 人）	食生活全般に関する講座を実施し、食育を推進することができました。	○
		13	くらしの研究発表会	消費生活課		●	●	●	●	●	●	●	くらしに関する問題について、調査・研究をしている消費者グループなどに発表の機会の提供を毎年行っています。	発表団体は 4 グループ、「くらしから提案！2014」を発行	今回は食に関する研究発表が 1 テーマあり、食に係る知識を深めることができました。	○
		14	生活情報ひろば事業（市民啓発業務等）	消費生活課		●	●	●	●	●	●	●	（とよなか消費者協会に委託） 平成 18 年 8 月に制定した「豊中市の消費者のくらしを守る条例」に基づいて開設した「生活情報ひろば」において、くらしかん登録グループ主体による消費者啓発講座・展示等の中で、食に関する講座・展示を開催しています。	パネル展 4 回「食品表示について」 他 地産地消イベント 12 回 講座 14 回「お魚屋さんが教える魚の捌き方教室」「洋菓子教室」等	くらしかん登録グループの特色を生かした食に関する講座やパネル展示を実施し、食育を推進することができました。	○

基本目標	基本方針	事業等		所管	新規*	妊娠 期	幼年 期	少年 期	青年 期	壮年 期	中年 期	高年 期	内容	26 年度実施状況	評価・考察	今後の 方向性
I 食育に関する情報を正しく理解して、実際に行動しよう	a 食に関する知識の普及・啓発や情報提供	15	消費者活動の支援	消費生活課						●	●	●	消費者団体について、登録制を実施し、定例会の運営や事業（リユースバザー・くらしかん祭り・講座等）を市と協働で行うことにより、活動の促進支援を図っています。また、使用申込を一般申込の3か月前から6か月前に優遇し、また「生活情報ひろば」を活動・交流の場として提供して活動の支援を行っています。	登録グループ 10 団体	くらしかん登録グループの特色を生かした食に関する講座やパネル展示を実施し、食育を推進することができました。	○
		16	ふくしねっと とよなか	豊中市社会福祉協議会		●	●	●	●	●	●	●	（市補助事業） 豊中市の福祉や健康に関する行政サービス情報をはじめ、ボランティアなどの地域福祉活動情報、介護保険や福祉関連の民間事業者情報などを市のホームページに掲載しています。	訪問数 317,426	当初計画通り、平成 26 年度末でもって、本事業を完了しました。	完
		17	市立障害者通所施設等での給食の献立表と給食だよりの配布	障害福祉課						●	●	●	栄養士による食育に関する情報を掲載しています。	毎月 1 回	利用者や家族から食育に関する情報や料理のレシピがわかりやすいとの意見をいただきました。	○
		18	ホームページ「栄養・食生活」	保健企画課		●	●	●	●	●	●	●	健康づくりを支援する環境づくりを目的に平成 18 年 6 月に立ち上げ、生活習慣病予防のためのメニューの提供、食育に関する情報の発信、「とよなかの自慢料理」の紹介等を行っています。	「とよなかの自慢料理」では、市内にある特定給食施設やそれに準ずる施設で提供されている給食の中から、各施設のおすすめメニューをお知らせしています。また、給食を作っている人の思いや様子もお伝えしています。	「とよなかの自慢料理」の紹介メニューを充実させていきます。	◎
		19	「食事バランスガイド」の啓発	保健予防課		●	●				●	●	●	食育講座などにより食事バランスガイドの啓発を行っています。	随時実施	「食事バランスガイド」を参考に食生活を行う人を引き続き増やしていきます。

基本目標	基本方針	事業等		所管	新規*	妊娠期	幼年期	少年期	青年期	壮年期	中年期	高年期	内容	26 年度実施状況	評価・考察	今後の方向性
Ⅰ 食育に関する情報を正しく理解して、実際に行動しよう	a 食に関する知識の普及・啓発や情報提供	20	情報誌等の発行	保育幼稚園室		●	●						妊娠がわかってから就学前までの子育て情報を掲載した「子育てサービスガイド」、公立保育所・民間保育園・私立幼稚園・子育て支援センターの情報を掲載した子育てマップ“てくてく”を発行し、離乳食講座・食の講座の情報を提供しています。	同左	各支援センターなどに設置。赤ちゃん訪問でも情報誌を配布し、市民に活用してもらっています。	○
		21	子育て支援ホームページの充実	保育幼稚園室			●						豊中市ホームページにおいて、子育てに関するさまざまな情報を公開するとともに、最新情報を定期的に更新しています。	H26 年 11 月より、0 歳から就学前の親子が参加できるイベントを開催日ごとにまとめた情報を発信	毎月更新を行うことで、全体の連携をとってきました。	◎
		22	子育て支援センターほっぺ事業	保育幼稚園室			●						①地域子育て支援センターを統括する中核施設として、子どもの視点に立った子ども施策の企画調整、子育て情報の受発信や相談、子育て講座(手づくりおやつ講座)、地域の子育て支援する人材の育成等を行い、さまざまな子育て・子育て支援活動をサポートしています。 ②地域福祉計画の保健・福祉・医療の関係機関と連携して全市的な子育て支援のネットワークづくりを進めています。	育ちの講座(1・2・3 歳) 年 各 2 ～ 4 回	離乳食の悩みから始まって、食に関する悩み(好き嫌いや食事の量など)の相談が多いので、丁寧に対応するとともに保護者同士での意見交換を行う場を作って保護者の不安を解消してきました。	○
		23	地域子育て支援センター事業	保育幼稚園室			●						①16ヶ所の地域の子育て拠点施設として、子育て相談、情報提供、子育てサークルの育成、遊びや交流の場の提供等を行っています。 ②地域支援保育士とともに、「地域福祉ネットワーク会議子ども部会」を運営、住民や関係機関・団体との連携のもと地域の子育てネットワークづくりに取り組んでいます。	地域子育て支援センター食育講座開催 各 1 ～ 2 回	保育所内の支援センターなので、調理担当の協力のもと実践に対応した食の提供を行うので、参考になったという声が多く聞かれた。	○

基本目標	基本方針	事業等		所管	新規*	妊娠 期	幼年 期	少年 期	青年 期	壮年 期	中年 期	高年 期	内容	26 年度実施状況	評価・考察	今後の 方向性		
Ⅰ 食育に関する情報を正しく理解して、実際に行動しよう	a 食に関する知識の普及・啓発や情報提供	24	関連資料提供、読書振興	読書振興課・図書館		●	●	●	●	●	●	●	①食育に関する図書や資料・情報の収集と提供・相談を行っています。 ②食育への関心を深めていくため関連資料の展示などを行っています。	食の育みフォーラムにて、関連図書を展示し、食育パスファインダー・図書館利用案内を配布しました。健康力レτζににて図書の展示・貸出を行いました。	他部局の「こんなテーマの本を集めて貸出してほしい」「こんなデータがほしい」というご要望に、できる限り応えていきます。	○		
		25	食に関する情報発信「簡単おいしいクッキング」「びよびよ（離乳食の進め方）」「食育だより」等	各保育所・園、幼稚園、保育幼稚園室・あゆみ学園・しいの実学園			●							レシピや食べ物に関する情報などを通じて、保護者に食育の重要性を伝えています。	随時配布 献立表の中に記載食材紹介や季節の行事などを知らせています。 毎月の給食予定献立表の余白に食に関する情報（食材紹介や季節の行事など）を記載	保育所・園で実施しているメニューは親しみやすく簡単に作れるレシピ等は好評です。 献立表の一部として保護者に関心をもっていただいています。	○	
				豊中市私立幼稚園連合会加盟幼稚園			●							レシピや食べ物に関する情報などを通じて、保護者に食育の重要性を伝えています。	毎月の献立表に食に関する情報を掲載。（食材紹介や季節の行事など） 「ごはんだより」「食育だより」「クラスだより」などの発信もあります。	家庭での料理にも役立ち、人気献立のレシピは好評です。	○	
		26	保護者向けに発行する通信	豊中市私立幼稚園連合会加盟幼稚園			●							栄養士等による食育に関する記事を掲載しています。	管理栄養士作成の「食育コラム」通信や「くいしんぼう」（年6回）発行のとりくみもあります。	食に関心をもってもらう良い機会となっています。	○	
		27	給食の献立表等の保護者への配布	各保育所・園、あゆみ学園・しいの実学園			●							毎月給食予定献立表を配布。	月1回配布（アレルギーの園児に別メニュー配布）	献立を伝えることで家庭での食事にも役立ち、児童及び保護者の食物アレルギーの対応にも活用していただいています。 管理栄養士作成の成分付献立表は特に評価されました。 バランスのよいメニューの提案にもなり、アレルギー対応にも有効です。	○	
				学校給食室				●							毎月給食予定献立表を配布。	月1回約 20,000 枚×11 ヶ月分配布	献立を伝えることで家庭での食事にも役立ちます。児童及び保護者の食物アレルギーの対応にも活用しています。	○
				豊中市私立幼稚園連合会加盟幼稚園			●								毎月給食予定献立表を配布。	献立表を家庭数配布しています。 アレルギー対応の献立表も別に配布しています。	献立を伝えることで、家庭での食事に役立ちます。 園児や保護者の食物アレルギーの対応にも活用されています。	◎

基本目標	基本方針	事業等		所管	新規*	妊 娠 期	幼 年 期	少 年 期	青 年 期	壮 年 期	中 年 期	高 年 期	内容	26 年度実施状況	評価・考察	今後の 方向性
I 食育に関する情報を正しく理解して、実際に行動しよう	a 食に関する知識の普及・啓発や情報提供	28	保育所地域活動事業	各保育所		●	●	●	●	●	●	●	所庭開放、誕生会、発育測定、年間行事、高齢者との世代間交流、育児講座、赤ちゃんサークル等を行っています。	地域の子育て家庭対象に所庭開放（毎日）。 誕生会・発育測定（月 1 回）。 保育所行事に参加案内、世代交流随時、講座、サークル活動の定期的実施（毎月） 親子体操（概ね毎月 1 回実施）など。	安心して遊べる場所であり、情報交換や相談等で継続して来られる方が多く、地域に果たす役割は大きいと思います。また園庭開放は園を知っていただくよい機会、子育て相談を受けたり、同年代の子どもをもつ保護者の交流の場になっています。 誕生会での親の給食試食会など行う時は好評です。	○
				豊中市私立幼稚園連合会加盟幼稚園		●	●	●	●	●	●	●	所庭開放、誕生会、発育測定、年間行事、高齢者との世代間交流、育児講座、赤ちゃんサークル等を行っています。	左記に加えて、親子クッキングや親子体操のとりくみもあります。	子育ての相談を受けたり、保護者間の交流の場となっています。	○
		29	教室向け給食だより「もぐもぐ」、栄養メモ	学校給食室				●					毎月、教室掲示用に低学年、高学年別に給食だより「もぐもぐ」、献立カレンダー、栄養・食品に関する一口メモを発行しています。	給食だより「もぐもぐ」、献立カレンダーは月 1 回各クラス 1 枚ずつ配布、1 口メモは毎月 4 ～ 5 種類配布	献立を通して、栄養に関する知識や食育情報の提供の場として実施しています。	○
		30	お弁当づくりの冊子	学校給食室				●					お弁当づくりの冊子を 6 年生児童に配布しています。	6 年生児童数約 4,000 部配布	児童が中学入学後、自分でお弁当を作ることができるように、食育推進計画を反映した内容で実施しています。	○
		31	子育てサロン	豊中市社会福祉協議会			●	●					（市補助事業） 親の出会いの場・学習・交流の場づくりとして、校区福祉委員会と民生・児童委員が連携して実施。食育に関する相談も行っています。	651 回／19,918 人	継続実施	○
		32	ふれあいサロン	豊中市社会福祉協議会		●	●	●	●	●	●	●	（市補助事業） なかまづくり・健康増進、いきがいくりの場として開催校区福祉委員会民生・児童委員が連携して実施。食育に関する相談も行っています。	1,369 回／21,462 人	継続実施	○
		33	地域子育て支援事業	豊中市社会福祉協議会			●						（市補助事業） ①わいわい子育てミーティングを開催しています。 ②子育てサークルマップを作成しています。 ③校区福祉委員会での子育て支援活動（小地域福祉ネットワーク活動）を進めています。	①1 回 18 人 ②6,000 部 ③38 校区（651 回／19,918 人）	継続実施	○

基本目標	基本方針	事業等		所管	新規*	妊 娠 期	幼 年 期	少 年 期	青 年 期	壮 年 期	中 年 期	高 年 期	内容	26 年度実施状況	評価・考察	今後の方向性
Ⅰ 食育に関する情報を正しく理解して、実際に行動しよう	a 食に関する知識の普及・啓発や情報提供	34	健康教室	地域保健課		●	●	●	●	●	●	●	健康づくり推進員がその居住する小学校区において、豊中市（地域保健課）と協力して実施する健康教室で、食育や口の健康に関するテーマも取り上げています。校区福祉委員会・公民分館・老人会等と共催したり、講師を市や保健所の専門職員以外に地域住民にお願いしたり、小学校や地区会館で行ったりと、地域に密着して行っています。	校区健康教室 48 回開催 参加者 1,331 名 うち、食育に関するテーマ 9 回開催 参加数 226 人	健康に関する情報を地域で展開する役割を担う団体として、各校区での健康教育の企画・開催は役割を果たしていると考えます。	○
	b 食に関する知識の普及・啓発や情報提供	1	子育て・教育相談	人権政策室 豊中人権まちづくりセンター			●	●					子ども、保護者からの子育てや教育等に関する相談全般を行っています。また、地域の関係機関等と連携して支援を行っています。	食事を含めた生活習慣の大切な部分も伝えながら、相談支援を行いました。 相談回数 330 回 相談者数 330 人	深刻なケースほど、生活習慣面、食生活が乱れてくるため、見直せるような助言等が行える機会は貴重と考えています。	○
		2	福祉なんでも相談窓口	地域福祉室		●	●	●	●	●	●	●	（社会福祉協議会に委託） 校区の福祉委員会と民生・児童委員が連携して「福祉なんでも相談」を実施しています。	相談件数 435 件	36 か所 週 1 回程度開催	○
		3	母子健康手帳交付時の指導	保健予防課		●							母子健康手帳交付時において、食に関する知識の普及や相談に応じています。平成 22 年度からは 3 拠点の保健センターでの発行になり、全ての妊婦に専門職で発行しています。	母子健康手帳交付数 3,788 件	全ての妊婦に専門職で発行し、妊娠中の食事やお口の中のことなどについて伝えています。支援の必要な人を早期に発見し支援開始の機会となっています。	○
		4	妊産婦・乳幼児等電話面接相談	保健予防課		●	●						①妊産婦・乳幼児の保護者等の電話等による相談に対して、保健師、栄養士、歯科衛生士、助産師等が相談に応じています。（平成 22 年 6 月から「妊娠出産子育て総合相談窓口」を開設し、関係機関との連携もはかります） ②健診後に育児状況など確認が必要と思われる対象者に対し保健師等から電話による保健指導を行っています。	随時実施 延べ 10,364 件	社会問題化している育児不安や虐待予防の取り組みのひとつとして必要性が高いと評価しています。	○

基本目標	基本方針	事業等		所管	新規*	妊 娠 期	幼 年 期	少 年 期	青 年 期	壮 年 期	中 年 期	高 年 期	内容	26 年度実施状況	評価・考察	今後の方向性
I 食育に関する情報を正しく理解して、実際に行動しよう	b 食に関する知識の普及・啓発や情報提供	5	育児相談	保健予防課			●						①各健診や電話相談などで相談を希望したり、必要と思われる対象者に案内し、3会場で1～2回／月ずつ実施。保健師・栄養士・保育士が相談に応じます。 ②地域の校区福祉委員会や保育所などと連携した地区育児相談を実施しています。	①育児相談 開催回数 46 回 参加者数 延べ 421 人 ②地区育児相談 開催回数 127 回 参加者数 延べ 761 人	子育て環境の変化に伴う育児不安や孤立化する親子の増加が考えられる中で、育児に関係する相談の場が必要とされています。	○
		6	妊産婦・乳幼児等訪問指導	保健予防課		●	●						必要と認められた人に対し保健師または助産師・栄養士等が家庭訪問を行い、個々の状態に応じた保健指導や必要な援助を行っています。	訪問件数 延べ 4,732 人	訪問指導は、乳幼児及びその保護者のみならず家族全体の援助も可能となり、家庭の状況にあわせた家族全体の健康に寄与することができます。	○
		7	4 か月児・1 歳 6 か月児・3 歳 6 か月児健診時の保健指導	保健予防課			●						①4 か月児健診では、第 1 子に対して離乳食などについて集団指導を実施しています。また、栄養士や保健師などによる個別の相談や保健指導も行っています。 ②1 歳 6 か月児健診及び 3 歳 6 か月児健診では、栄養士や保健師などが相談や保健指導を行っています。	①4 か月児健康診査 開催回数 48 回 受診者数 3,532 人 ②1 歳 6 か月児健康診査 開催回数 48 回 受診者数 3,522 人 ③3 歳 6 か月児健康診査 開催回数 30 回 受診者数 3,374 人	健診では疾患や障害の早期発見、育児支援の必要な人を支援につないでいます。また情報提供を行う場であり、食育推進のために活用できる場と考えます。	○
		8	健康相談	地域保健課						●	●	●	生活習慣病予防・介護予防・歯・栄養・心など健康に関する相談に電話や面接で応じています。 ①面接相談（糖尿病、病態別食生活、歯科、リハビリ相談など） ②電話相談	1,176 回 2,661 人	食に対する相談に対しては、各専門職で対応しています。	○
		9	骨粗しょう症検査時の保健指導	地域保健課					●	●	●	●	18 歳以上の女性を対象に、骨密度測定（集団検診）を行っています。 ○超音波によるかかとの測定	骨密度測定 1, 032 人	受診率に大きな変化はありませんでした。	○
		10	訪問指導	地域保健課						●	●	●	保健師・作業療法士・歯科衛生士が家庭を訪問し、介護や療養方法、健康管理に必要な事項を指導しています。	訪問 実 52 人 延 293 件	専門職による訪問指導で対象に合った指導ができました。食に関する問題は常に付随しています。	○

基本目標	基本方針	事業等		所管	新規*	妊娠 期	幼年 期	少年 期	青年 期	壮年 期	中年 期	高年 期	内容	26 年度実施状況	評価・考察	今後の 方向性	
I 食育に関する情報を正しく理解して、実際に行動しよう	b 食に関する知識の普及・啓発や情報提供	11	特定健診	地域保健課						●	●	●	平成 20 年度より医療保険者に、被保険者及び被扶養者（いずれも 40 歳～74 歳）を対象とする健診・保健指導の実施が義務付けられました。豊中市国民健康保険加入者を対象に実施しています。	特定健診 20,722 人 （受診率 27.9%）	健診の受診によりメタボリックシンドロームの発見などを図ってきました。未受診者への再勧奨に努めていますが、受診率は低迷しています。	○	
		12	特定保健指導	地域保健課							●	●	●	特定健診を受診した結果、メタボリックシンドロームやその予備群と判定した人に対して、生活習慣を振り返り、その改善につなげるための特定保健指導を実施しています。	動機づけ支援 418 人、積極的支援 64 人、計 482 人（受診率 24.9%）	メタボリックシンドロームの解消や予防のための指導を行いました。より多くの対象者に参加してもらえるように、H25 年度から内臓脂肪測定会を開催しています。	○
		13	骨密度測定時の保健指導	保険給付課						●	●	●	●	健康展参加市民を対象に、市民が自己の健康管理をするための支援として骨密度測定及び保健師による指導を実施しています。	開催回数 1 回 参加者数 232 人	市民が自己の健康管理をする為の支援が来ています。	○
		14	人間ドック受診時の保健指導	保険給付課							●	●	●	人間ドック受診対象者（20 年度より 30 歳以上 74 歳以下）に対し、医療機関が個別指導を実施しています。	人間ドック 1,620 人 脳ドック 181 人 セット（人間ドック+脳ドック） 1,324 人	医療機関が個別指導をすることによって疾病の予防、健康管理をするための支援ができています。	○
		15	放課後子どもクラブでの指導	保育幼稚園室					●					放課後、帰宅しても保護者が仕事などで家庭に不在の本市に居住する、または本市の市立小学校の 1 年生から 4 年生（支援学級在籍の児童及び本市に居住する支援学校在籍の児童は 6 年生）までの児童の健全育成をはかっています。	放課後子どもクラブの全日開設日の弁当時に、食事マナーや食べ物を大切にせず食べること、感謝していただくことなどの指導を行いました。また、身体作りにつながっていることに気づくよう指導しました。	「いただきます。」「ごちそうさまでした。」のあいさつをする中で、お弁当を作ってくれる人への感謝の気持ちが見受けられ、また、食べ物と体づくりがつながっていることを感じながら、友達と楽しく食べることができました。	○
		16	育児支援家庭訪問事業	保育幼稚園室				●						児童の養育支援が必要でありながら、自ら支援を求めて行くことが困難な状況にある家庭に対して、家庭に訪問し育児に関する相談や助言等の支援を行っています。	育児支援家庭訪問回数 85 回	個々への相談・助言を行い、必要な家庭への支援のきっかけ作りを行い、関係機関との連携に結び付けました。	○
17	子育て支援センターの相談事業	保育幼稚園室				●						育児、食育、健康などについての相談指導（電話、面接、訪問、出前相談）を子育て支援センター・地域支援保育士が行っています。	ほっぺ相談件数 2,239 件 地域子育て支援センター相談件数 15,087 件	こんにちは赤ちゃん訪問で相談窓口等の子育て情報を伝え、子育ての悩みに助言を行い、不安の軽減につなげました。	○		

基本目標	基本方針	事業等		所管	新規*	妊 娠 期	幼 年 期	少 年 期	青 年 期	壮 年 期	中 年 期	高 年 期	内容	26 年度実施状況	評価・考察	今後の方向性
I 食育に関する情報を正しく理解して、実際に行動しよう	b 食に関する知識の普及・啓発や情報提供	18	こんにちは赤ちゃん事業	保育幼稚園室			●						生後 4 ヶ月までの乳児のいる全ての家庭を訪問し、授乳状況など親子の心身の状況の把握、および助言を行います。また、子育てに関する情報提供を行います。	訪問対象者数 3,587 人	対象者へ情報提供を行った後に、近くの支援センターやサロンに出向く、低年齢の親子(0 歳児)の利用が増えてきている傾向が見られます。	○
		19	個人栄養食事指導事業	市立豊中病院栄養管理部		●	●	●	●	●	●	●	医師の指示による、疾病別の個人栄養食事指導を行っています。	指導人数 1,613 名	医師の指示のもと、個人に即した栄養相談を継続していきます。	○
		20	ふれあい看護での相談事業等	市立豊中病院看護部		●	●	●	●	●	●	●	①看護の日イベントを行っています。 ②栄養管理部では各種生活習慣病の食事による予防及び治療についてのパネル展示、骨密度測定・血糖測定・体脂肪測定後の異常値が出た方への無料栄養相談などを行っています。	開催回数 1 回。相談人数 20 人	今年度のテーマは「認知症」。また例年通り、【骨粗鬆症】、【カルシウムチェック】、【コレステロール】について、パネル展示を行い、希望者へ栄養相談を行いました。一般の市民さんへ年度ごとのテーマにあわせた食事の啓発活動ができました。	○
		21	地域に開かれた幼稚園づくり事業での相談等	豊中市私立幼稚園連合会加盟幼稚園			●						私立幼稚園における「子育て支援事業」(育児・教育相談など)を実施しています。	キンダーカウンセリングの実施。未就園児対象園庭開放時の相談。	保護者間の交流もみられました。	○
		22	育児相談・就学前相談	保育幼稚園室			●						公立幼稚園を会場に、地域の子育て中の保護者を対象にした専門家による相談事業を実施しています。	随時実施 専門家による相談を実施	幼稚園においては、食育についての相談よりも心身の発達やしつけ・進学に向けての相談が多くなってきています。また地域子ども達にも伝えています。	○
				豊中市私立幼稚園連合会加盟幼稚園			●						公立幼稚園を会場に、地域の子育て中の保護者を対象にした専門家による相談事業を実施しています。	キンダーカウンセリング実施。	心身の発達やしつけ、進学の相談が増えています。	○
		23	ふれあい子育て相談	各保育所・あゆみ学園			●						子育てに関する電話相談と来所(園)による相談を行っています。	随時対応 育児相談や未就園児来園日に電話による相談実施相談 発達・育児相談を園内のみならず地域にも広報し受け付けました。	各々の状況に合わせたアドバイスにより育児不安が軽減されています。	◎
				豊中市私立幼稚園連合会加盟園			●						子育てに関する電話相談と来所(園)による相談を行っています。	随時。	各々の状況にあわせたアドバイスにより育児不安が軽減されています。	○

基本目標	基本方針	事業等		所管	新規*	妊娠 期	幼年 期	少年 期	青年 期	壮年 期	中年 期	高年 期	内容	26 年度実施状況	評価・考察	今後の 方向性
I 食育に関する情報を正しく理解して、実際に行動しよう	b 食に関する知識の普及・啓発や情報提供	24	電話・面接健康相談	一般財団法人豊中市医療保健センター		●	●	●	●	●	●	●	(団体自主事業) 電話もしくは面接で、健康に関する相談に対応しています。相談の対応は、医師会・歯科医師会及び薬剤師会の会員が行い、食育や口の健康に関する内容も相談できます。 市民健康展会場での相談では、栄養相談の窓口も設けています。	8 科目健康相談 実施回数 5 回 相談件数 74 件 14 科目健康相談（市民健康展で実施） 相談件数 140 件	幅広い年齢層、相談内容に対応し、利用者からも概ね良い評価を得ています。	◎
		c 危機管理に対する情報提供と啓発	1	食中毒予防街頭キャンペーン	衛生管理課					●	●	●	●	食品等事業者や消費者団体と協力し、食中毒多発シーズンを前に街頭キャンペーンを実施し、広く市民に食中毒への注意喚起を行っています。	H26.7.1 阪急蛸池駅および大阪モノレール蛸池駅周辺にて実施しました。 参加者 500 名	街頭キャンペーンは、食に興味のない方にも情報提供できる機会となっています。
	2		小学 1 年生向けリーフレットの配付	衛生管理課				●					食中毒予防の 3 原則の周知と、食肉の生食を避け、十分加熱して食べるよう啓発を行っています。	H26.6.19 市内公立、私立小学校の 1 年生へ配布し、食中毒予防の啓発を実施しました。 作成数 4,500 枚	毎年度、大阪府と連携し、豊中市内の小学校 1 年生を対象に、共通のリーフレットを用いて食中毒予防の知識普及に努めています。	○
	3		食育推進のための安全安心ハンドブックⅡの活用	保健企画課 衛生管理課		●	●	●	●	●	●	●	食中毒を予防し、安全で安心な食育活動を継続的に行っていたために作成しました。地域のお祭りや、イベントなどで模擬店を出店するとき、調理実習をするとき等に活用できます。	庁内関係各課を中心に、市民の方にも配布しました。	食中毒予防及び継続的な食育活動に向けて、今後も必要に応じて配布します。	○
	4		インデックス付コンパクトサイズの『防災ガイド』の作成	保健企画課 危機管理室	*	●	●	●	●	●	●	●	自宅だけではなく、近所・遠方にいるときでも一定の災害対応が実施できるよう、「自助」をベースに災害対応をまとめた持ち歩き可能な啓発印刷物を作成しました。災害への備えなどをまとめた「準備編」、災害発生時の対応をまとめた「災害対応編」を掲載しています。	12,000 部作成 防災関係の研修会やイベント、食育推進関係の講習会などで配布しました。	今後も内容を見直し、増刷する予定です。	◎
	5	法人説明会	福祉指導監査室	*	●	●	●	●	●	●	●	●	保健所衛生管理課に講師を依頼し、施設における食中毒予防について講演を行っています。	参加者数 6 7 人	施設での食中毒予防の知識普及は重要なことだと考えています。	○

基本目標	基本方針	事業等		所管	新規*	妊娠 期	幼年 期	少年 期	青年 期	壮年 期	中年 期	高年 期	内容	26 年度実施状況	評価・考察	今後の 方向性
Ⅰ 食育に関する情報を正しく理解して、実際に行動しよう	d 食育推進運動の周知啓発	1	食の育みフォーラム	保健企画課		●	●	●	●	●	●	●	食育推進計画の周知のため、市民に身近なテーマでフォーラムを開催しています。	テーマ「子どもたちの育ちを支える食育とは～家庭でも保育施設でも楽しい食育～」 平成 26 年 8 月 29 日（金）開催 参加者 100 人 ①講演「子どもの育ちと共食」（豊中市保健所 松岡所長） ②講演「生きる力を育てる食育」（こどもの城児童館運営部 太田氏）	食育は楽しく食べることや会話を楽しむことなど簡単なことから気軽に取り組めばよいということをお話していただきました。 食育は日常の中にあるということを今後も発信していきます。	○
		2	食育プラスワンシートの作成・配布	保健企画課		●	●	●	●	●	●	●	第 2 期食育推進計画を市民の方に実践していただけるよう、「ほんの少しの取り組みから始めましょう」という思いを込めてプラスワンシートを作成・配布しています。	【新規作成プラスワンシート】 ○血糖値・血圧・コレステロールが気になる人のためのプラスワンシート（協力：市薬剤師会）市内薬局を通じて配布。 ○80 歳で 20 本の歯をたもつためのプラスワンシート（協力：地域保健課） ○旬を味わうためのプラスワンシート…公立保育園の給食だよりの裏に印刷。 ○ココロもカラダも元気になるためのプラスワンシート（協力：農業委員会事務局）農業祭のチラシの裏既存シートと合わせて合計 25,120 枚活用	シートの内容について他の部局と検討したり、食育や健康づくりに関するシートをチラシの裏に印刷させていただくことで、複数の部署や関連団体と協働して食育事業を実施する環境の整備につながっているほか、関心の薄かった層にも食育という単語を知っていただく機会になっていると感じています。 食育を実践していただくためのツールとして、今後も広く活用していきます。	◎
		3	食育プラスワンシートの活用	(一社)豊中市薬剤師会	*					●	●	●	●	①血糖値が気になる人のためのプラスワンシート ②血圧が気になる人のためのプラスワンシート ③コレステロールが気になる人のためのプラスワンシート ④健康増進のためのプラスワンシート ①～④を市内薬局（薬剤師会会員店舗）を通じて配布しています。	①～④各 320 枚を、市内 16 薬局（薬剤師会会員店舗）を通じて配布しました。	市民とのコミュニケーションツールとしても活用できました。来年度は配布枚数を増やして活用したいと考えています。

基本目標	基本方針	事業等		所管	新規*	妊 娠 期	幼 年 期	少 年 期	青 年 期	壮 年 期	中 年 期	高 年 期	内容	26 年度実施状況	評価・考察	今後の 方向性
I 食育に関する情報を正しく理解して、実際に行動しよう	d 食育推進運動の周知啓発	4	「食育月間」「食育の日」の啓発	保健企画課、保健予防課		●	●	●	●	●	●	●	毎年 6 月を食育月間、毎月 19 日を食育の日として啓発を行っています。	食育に関する講座の中で食育月間・食育の日の周知を行いました。	引き続き、市民が食育に関心をもち取り組みやすくするための取り組みをすすめます。	○
		5	食育コラボ～みんなでは・は・は	読書振興課・図書館			●		●	●	●	●	乳幼児向けに歯科衛生士によるお話と図書館職員によるおはなし会を行います。成人向けには口腔機能の講座と関連本の紹介を行います。関連本や絵本の貸出も行い、お口の健康に関する個別相談の時間も設けます。	26 年度は乳幼児向けを 7 館、成人向けを 2 館で開催しました。成人向けのチラシにプラスワンシートを使用しました。乳幼児向けも含めチラシは実施館周辺の歯科医院にも設置をお願いしました。	チラシ・ポスター・図書館ホームページ・広報などで P R しましたが、参加者数は少なかったです。参加された方のアンケートの満足度は高かったので、今年度も実施したいです。	○
		6	体育の日の事業	スポーツ振興課			●	●	●	●	●	●	体育の日の事業による健康啓発等の実施をしています。	台風のため体育の日事業が中止となったため、実施できませんでした。	－	◎
		7	小学生メニューコンテスト	教育推進室、保健企画課				●					保健所と教育推進室の共催で、小学 5・6 年生からメニューを募集してコンテストを行い、入賞・入選作品メニューを市の小学校給食献立や食育推進事業に活用しています。	夏休みに実施。3,310 人から「栄養バランスがよい」「おいしい」「作りやすい」などの工夫がされたメニューの応募がありました。(入賞 6 人、入選 6 人)	夏休みに実施するため、多くの応募があります。また、入賞作品の学校給食採用、給食だより等での紹介により、学校関係者・保護者に認知されるようになってきており、学校、家庭における食育の推進が可能と考えています。	◎
		8	学校における「食に関する指導の全体計画」の策定	教育推進室				●					①各校の定める「食に関する指導の全体計画」に基づき指導します。 ②「食に関する指導の手引き」を活用した指導、教科・領域などにおける食に関する指導、給食時間における食に関する指導などを進めています。	①各校の定める食に関する指導の全体計画に基づき指導しました。 ②「食に関する指導の手引き」を活用した指導、教科・領域などにおける食に関する指導などを進めてきました。	各校において、食に関する指導の全体計画を中核とした食育の推進は重要であると考え、全体計画の見直し・改善にむけた指導を今後も進めていきます。	○

基本目標	基本方針	事業等		所管	新規*	妊 娠 期	幼 年 期	少 年 期	青 年 期	壮 年 期	中 年 期	高 年 期	内容	26 年度実施状況	評価・考察	今後の方向性
I 食育に関する情報を正しく理解して、実際に行動しよう	d 食育推進運動の周知啓発	9	食育目標の作成	保育幼稚園室			●						「豊中市食育推進計画」「改定保育所保育指針」を踏まえた豊中市立保育所の食育目標を作成。	豊中市保育所の食育目標を基に、各保育所・園の実際に即した目標を作成。	食育目標を作成することで見通しをもって活動することができました。	◎
		10	キッズフェスタ	保育幼稚園室			●						親子の触れ合いや遊びの場の提供、幼児教育情報の発信の中で「食」に関する情報の提供をします。（年一回）	公私立幼稚園が主体になり、支援センターほっぺも一緒に協働で取り組みました。	幼児教育に関しての事業は市民に定着し、食育に特化した発信は、それぞれの園の情報提供の中に含めています。	△
				豊中市私立幼稚園連合会加盟幼稚園			●						親子の触れ合いや遊びの場の提供、幼児教育情報の発信の中で「食」に関する情報の提供をします。	遊びの広場。（ハンバーガーショップ）	親子の触れ合いの場として活用していただきました。	△
		11	子育て総合支援事業「子育て・子育て支援講座」	保育幼稚園室、市立幼稚園			●						食育についての講習会や専門講師による講演や親子ふれあい遊びなどを実施しています。	食育についての講座を保護者対象に年間 5 回実施。	各園、食育をテーマにした講座を取り入れ実施したことが、保護者と共に子どもの健康について考える機会となっています。	○
		12	在園児及び未就園児の保護者向け講演会	豊中市私立幼稚園連合会加盟幼稚園、豊中市民間保育園連合会加盟保育園			●						○幼児期の食についての講座を開催しています。 ○給食の試食を行い、その中で、栄養士・教諭が給食の意義・給食で行う指導について説明しています。	年 1 回給食試食会。栄養士による説明があり意見交換しています。	給食の内容について理解が得られました。	○
		13	バザー	豊中市私立幼稚園連合会加盟幼稚園			●						産地直送の野菜コーナーを設けています。	中央卸売市場中央青果の協力を得た園あり。	好評。	○
		14	「食育年間計画」の策定中	市立幼稚園、豊中市私立幼稚園連合会加盟幼稚園			●						幼稚園教育で「食育の年間指導計画」に基づき指導します。	園の実際に即した計画を策定。	毎年見直し。	◎
		15	市民健康づくりフォーラム	地域保健課		●	●	●	●	●	●	●	健康づくり推進員及び一般市民を対象に健康に関する情報を伝える講演会を開催しています。	フォーラム会場にて、健診啓発と健診の受付、健康に関するパネル展示を行いました。 フォーラム参加者 123 人	フォーラム参加者に対して、健診の啓発を行うとともに、会場での健診受付を行うことは効果的でした。	○

基本目標	基本方針	事業等		所管	新規*	妊娠期	幼年期	少年期	青年期	壮年期	中年期	高年期	内容	26 年度実施状況	評価・考察	今後の方向性
Ⅱ 生活リズムを整え、バランスのとれた食生活	a 幼少期における望ましい食習慣の形成	1	離乳食講習会	保健予防課			●						離乳食に関する知識・情報の提供 ○会場 千里保健センター、中部保健センター、庄内保健センター ○回数 前期（ごっくんクラス）・後期（かみかみクラス） 年 24 回ずつ実施。	ごっくんクラス 実施回数 24 回 参加者数 829 人 かみかみクラス 実施回数 24 回 参加者数 647 人	離乳食に関する知識や情報を提供するとともに、保健センターが食に関する相談窓口であることを PR することができました。	○
		2	幼児食講座	保健予防課			●						幼児食に関する知識・情報の提供 ○会場 千里保健センター、中部保健センター、庄内保健センター	実施回数 22 回 参加者数 108 人	幼年期だけでなく生涯を通じた食生活について啓発する場として、実施することができました。	○
		3	「親と子の遊びのひろば」パンダグループ	保育幼稚園室			●						①2,3 歳の子どもとその保護者を対象に、人権を尊重した保育を基本に遊び提供・情報提供を行っています。その中で、保護者同士が子育ての楽しさを実感し、悩みを出し合う場をもち、保育所とともに地域の中でつながっていける子育て支援をしています。 ②パンダグループの中で、大勢の子どもとともに保育所の給食経験を行うことで食事の楽しさを味わっています。	各地域子育て支援センターで年 3 回クール程度実施	家で食べていないメニューや、友だちと一緒に食べることで、少しずつ子どもの意欲が見られ、参加している保護者同士も意見交換を行い、お互いに食に関しての不安解消や関心を高めていました。	○
		4	子育てに関する講座等の開催	保育幼稚園室			●						子育て支援センターでは親子・同年齢の子どもと一緒におやつを作り、作る楽しさを実感し、家庭でも親子のふれあう機会として知らせる「おやつ講座」を行っています。また、「センター講座」では子どもの育ちや健康・食育・かわり方について等の話を提供することで、保護者にとっての育児不安の軽減や子育てに関する情報を得る機会としています。	ほっぺのおやつ講座 年 2 回	日頃食べないメニューなどを手作りで親子でふれ合いながら作ることが、食への関心を広げ実際に食べておいしかった経験をもとに家庭で再度作ったとの報告もいただきました。	○
		5	ほのぼのママ教室	市立豊中病院栄養管理部		●							ほのぼのママ教室の 3 回シリーズの内 1 回で「食事バランスガイド」による妊娠中の食品摂取の目安及び、鉄分・カルシウムの不足予防などの理解を深めています。	開催回数 11 回。参加人数 7 6 名	今後も講義で、随時最新情報の提供を行っていきます。	○

基本目標	基本方針	事業等		所管	新規*	妊娠 期	幼年 期	少年 期	青年 期	壮年 期	中年 期	高年 期	内容	26 年度実施状況	評価・考察	今後の 方向性
Ⅱ 生活リズムを整え、バランスのとれた食生活	a 幼少期における望ましい食習慣の形成	6	給食・弁当時の指導	各保育所・園、幼稚園、小学校、あゆみ学園・しいの実学園			●						①食前食後の食事への感謝を指導しています。 ②食べ物を大事にし、残さず食べることを指導しています。 ③食事マナーを指導しています。 ④嫌いなものでも一口食べるなど、偏食改善を指導しています。 ⑤献立に使われた食材について話題にしています。	毎日実施 バランスのとれた食生活やたのしく食事ができるように工夫しています。 食事前の手洗い、うがい実施・歯磨きなどの衛生指導をしています。 配膳の準備等の手伝いを実施 左記に加え、箸の使い方についても指導しています。	食べ物と身体づくりがつながっていることや自分の食べる量を理解することができました。 仲間と共に楽しく食べ、残さずきれいに食べた時の心地よさを感じることができ、食べ物に興味を持ち、折にふれ季節の食べ物について話をするなど食を話題にする姿がみられました。 偏食が減り食事のマナーが身についています。 管理栄養士と相談しながらアレルギー対応を含め地道に行っています。 仲間と一緒に食する環境は子どもの食への興味を増し、又意欲的に食べるようになりました。 給食とお弁当の併用により、親子のコミュニケーションがとれ、食育の柱となっています。	◎
				豊中市私立幼稚園連合会加盟幼稚園			●						①食前食後の食事への感謝を指導しています。 ②食べ物を大事にし、残さず食べることを指導しています。 ③食事マナーを指導しています。 ④嫌いなものでも一口食べるなど、偏食改善を指導しています。 ⑤献立に使われた食材について話題にしています。	同左。	食べ物と身体づくりがつながっていることを認識し、仲間とともに楽しく食べ、残さずきれいに食べた時のよさを感じることができました。	◎

基本目標	基本方針	事業等		所管	新規*	妊娠 期	幼 年 期	少 年 期	青 年 期	壮 年 期	中 年 期	高 年 期	内容	26 年度実施状況	評価・考察	今後の 方向性
Ⅱ 生活リズムを整え、バランスのとれた食生活	a 幼少期における望ましい食習慣の形成	7	給食	各保育所・園、小学校、あゆみ学園・しいの実学園			●	●					①こどもが、おいしく、安全に、楽しく食事をすることで、心身両面の発育を促して（保障して）います。 ②季節の行事食を提供しています。 ③給食の配膳を児童・生徒が自ら行うようにしています。	●お味見当番 ●自分でおにぎり ●調理に関わる（野菜の皮むき・すじ取り・ごますり・和え物を仕上げる・おやつ作り etc) ●食材を見る・触る ●厨房の見学等	食材に触れたり、給食作りに関わり調理の過程を知ること で食材や調理をしてくれた人に親しみが深まり給食に期待感をもってより積極的に食べるようになりました。食べ物に興味をもち「食」を話題にする姿がみられました。	◎
				豊中市私立幼稚園連合会加盟幼稚園			●						①和食中心のメニューを多くしています。 ②食材そのものの美味しさを知るようシンプルな調理も取り入れています。 ③希望する園児が、16 時のおやつづくりに参加しています。 ④日常の給食に保護者が参加できる機会を設けています。 ⑤給食を委託する業者を検討するための試食会に保護者も参加できるようにしています。	同左。	栄養バランスのとれたメニューを提供できました。 試食会は好評。	◎
		8	集会時の指導	豊中市私立幼稚園連合会加盟幼稚園			●						①朝食をゆっくり食べてから登園するよう指導しています。 ②嫌いなものでも一口食べるよう指導しています。	朝の会や誕生日会など随時。	嫌いなものでも一口でも食べられるようにしていくと食べる物が増えました。	○
		9	給食の試食と、給食に関する講演会	豊中市私立幼稚園連合会加盟幼稚園			●	●		●			保護者による給食の試食と、栄養士などによる講演会を開催しています。	年 1 回実施。	味・量などのアンケートを行い結果を生かしていきます。	○
		10	保育、教育の中で、調理体験、イベントなどの取り組み	各保育所・園、幼稚園、小学校、あゆみ学園・しいの実学園			●	●					①栄養素について学んでいます。 ②調理実習を体験しています。	給食づくりに関わったり菜園活動の収穫物によるクッキングなど年間を通じて随時実施。魚の解体見学後に給食で食べる等。	偏食の改善。食べ物の命を感じて大切にいただく気持ちが育まれました。共に経験・共感し仲間関係が深まり自信につながりました。	○
				豊中市私立幼稚園連合会加盟幼稚園			●						季節の果物や野菜について学んでいます（講師：生産地の農協関係者）。	毎年自園の畑で野菜の栽培。（初回は植物園の方が講師になった園もあります）	野菜が嫌いな子どもが減りました。	○

基本目標	基本方針	事業等		所管	新規*	妊娠 期	幼年 期	少年 期	青年 期	壮年 期	中年 期	高年 期	内容	26 年度実施状況	評価・考察	今後の 方向性
Ⅱ 生活リズムを整え、バランスのとれた食生活を実現しよう	a 幼少期における望ましい食習慣の形成	11	「食」に関する子育て講座	保育所			●						保育所給食をもとに、幼児食や手作りおやつ、食事の話などの講習を各所の技能職員が行っています。	地域の子育て家庭を対象に各所で 1～2 回開催。1 回 20～30 組が参加。未就園児の子どもとクッキングをしています。野菜を使ったおやつや昼食づくりを実施しました。	手作りおやつ、食の話などをしていきます。保育所給食の実際を基に行うので理解されやすいと考えます。	○
		12	赤ちゃんサークル「びよびよ」での離乳食講座	保育所			●						保育所給食をもとに、各所の技能職員が離乳食の講習を行っています。	地域の子育て家庭を対象に各所で 1～2 回開催。1 回 10～20 組が参加。	保育所給食の実際を基に行うので理解されやすいと考えます。	○
	b 少年・青年期における食の自立に向けた支援	1	市立障害者通所施設等での給食提供時の指導	障害福祉課					●	●	●		栄養バランスのとれた食事づくりを心がけると共に、保健センターからの歯科保健指導を参考に、個々人の障害に応じた食形態にも配慮しています。	毎日実施	利用者及び家族は毎日の給食を通じて栄養バランスのとれた食事や、食べやすくなる工夫を実感することができると共に食事摂取量が改善されました。	○
		2	市立障害者通所施設等での給食提供時における情報提供	障害福祉課					●	●	●		専門職員が個々の利用者の障害に応じた食事介助工夫をすると共に、その内容を家族に情報提供することで、摂取する食材や食事を楽しむことができる場面の多様化を促しています。	毎日実施	家庭と施設の連携で個々の利用者の障害に応じたより良い対応を実施し、食を通じた健康づくり、楽しみづくりを実現しています。	○
		3	市立障害者通所施設等での給食の提供	障害福祉課					●	●	●		①おいしく、安全に、仲間と楽しく食事をする場を提供しています。 ②季節の行事食を提供しています。	毎日実施	仲間と共に季節感のある食事をとることで、心豊かな生活ができていますと考えられます。	○
	4	市立障害者通所施設等での調理体験	障害福祉課					●	●	●		通所者が調理実習を体験しています。	収穫体験での収穫物などによるクッキングを随時実施	実際に調理に関わることで食に関心を持つことができてきました。	○	

基本目標	基本方針	事業等		所管	新規*	妊娠期	幼年期	少年期	青年期	壮年期	中年期	高年期	内容	26 年度実施状況	評価・考察	今後の方向性
Ⅱ 生活リズムを整え、バランスのとれた食生活を実現しよう	b 少年・青年期における食の自立に向けた支援	5	子どもの居場所づくり 文化クラブ「クッキング」 わくわく講座(月例講座)「親子クッキング」「お菓子づくり」	文化館チーム				●		●	●		提案公募型委託事業として特定非営利活動法人北摂こども文化協会に事業委託。市内在住の児童生徒を対象に、専門講師が季節の果物や野菜をもとに、手作りおやつや食事の話などの講習及び調理などさまざまな体験を積み重ね、食を営む基礎を育てています。また、「親子クッキング」では料理を通じて親子のコミュニケーションを図ることを目的として実施しています。	「クッキング」実施回数 25 回 延べ参加者数 164 人。 「親子クッキング」実施回数 9 回 延べ参加者数 120 人。 「お菓子づくり」実施回数 10 回 延べ参加者数 113 人。	料理に関する企画については、安定した市民ニーズがあり、多くの児童生徒がこれらの講座を介して「食」についての関心を高めることができました。また、親子クッキングでは、料理を通じて親子のコミュニケーションを図る場を提供することができ、参加者が増えました。	○
		6	一年生給食開始事前指導	学校給食室				●					新 1 年生の給食開始前に児童の給食への関心を高めるため、学校給食を担当する栄養士・調理員が訪問を行っている学校もあります。	小学校 6 校で実施	学校給食への理解を深めるため実施しています。	○
		7	給食の試食と、給食に関する講演会	学校給食室、各小学校 P T A				●		●			保護者による給食の試食と、栄養教諭などによる講演会を開催しています。	小学校 39 校で実施	食への関心を高めることと学校給食への理解を深めることを目的に、実施しています。	○
		8	学校給食週間	学校給食室				●					「全国学校給食週間」と定められた 1 月 24 日～30 日に、各地の郷土料理や世界の料理などを取り入れた特別の献立を出すことにより、改めて食に感謝する気持ちや食の大切さを考える取組みを行っています。	全小学校 41 校で実施	学校給食の意義や役割について児童生徒や教職員、保護者、地域住民の理解と関心を深めるため実施しています。	○
		9	児童の社会見学の受け入れ	学校給食室				●					学校調理員、栄養士との交流を深め、給食ができるまでを見学することで関心を高めています。	小学校 6 校を受入れ	給食への理解と食への関心を深めてもらうことを目的として実施しています。	○
		10	学校給食センター職員による学校訪問	学校給食室				●					学校給食センター職員が市内の公立小学校を訪問し、児童を対象に給食の話をしたり一緒に給食を食べたりすることで、交流を図っています。	訪問小学校数・・・22 校（115 クラス） 実施回数・・・43 回	給食を作っている職員の思いを伝え、また子供の給食への思いを聞くことで、給食の工夫・改善につながると考えます。また、食べ物への関心を高める機会となっているほか、お互いの交流を図る機会にもなっています。	○

基本目標	基本方針											内容	26 年度実施状況	評価・考察	今後の方向性
		事業等	所管	新規*	妊娠期	幼年期	少年期	青年期	壮年期	中年期	高年期				
Ⅱ 生活リズムを整え、バランスのとれた食生活を実現しよう	b 支援 少年・青年期における食の自立に向けた	11 小・中学校における指導体制の充実	教育推進室				●					順次配置されている栄養教諭などを中心に食育を推進するとともに、教職員を対象にした食育に関する研修会を開催するなど食育の重要性に対する教職員の意識を高め、理解を深めるよう取り組みます。	栄養教諭などを中心に食育を促進するとともに、教育センターと連携し栄養教諭・学校栄養職員対象の研修会を実施する等、食育の重要性について教職員の意識を高め、理解を深めるように取り組んできました。	栄養教諭・学校栄養職員は、食育の推進に大変重要な役割を担っています。研修会の実施により、食育に関する市の現状や今日的課題についての認識を深めることができ、今後の指導体制の充実に向けて効果的であったと考えます。	○
		12 (仮称) 豊中市新学校給食センターの整備(原田・服部学校給食センターの建替)	学校給食室				●					安心、安全なおいしい給食を提供し、また学校給食に関する情報を発信する機能を備えた(仮称)新学校給食センターの整備をめざす。	学校給食センターの建設工事をすすめ、1月に竣工し、以降開業準備を行った。 名称は「走井学校給食センター」とした。	現在の学校給食衛生管理基準に適應するとともに、食育やアレルギー対応など最新の給食センターとして整備をすすめました。	○
	c 健康状態にあった食育の推進	1 グループホームからの栄養相談	障害福祉課					●	●	●	●	障害者が共同生活を行う住居での食生活に関する相談にのっています。	0 件	個々の民間事業所では、スタッフに管理栄養士を加えることは難しいので、市の専門職が支援しています。	○
		2 介護予防教室	高齢者支援課								●	二次予防対象者(要支援・要介護状態等となるおそれの高い、虚弱な状態にあると認められる 65 歳以上の者)を対象に「運動器の機能向上」「口腔機能向上」「認知症予防・支援」等の介護予防教室を開催しています。	いきいき元気教室(介護予防教室)で高齢期における低栄養改善の講話・食に関するアドバイス等を実施しています。 運動教室: 13 クール 179 人 お口元気教室: 6 クール 52 人 脳力アップ塾: 7 クール 89 人	各教室にて、高齢者向けの低栄養予防の講話を実施し、口腔機能の維持を行ったり健やかな高齢期を過ごせるように食に関するアドバイスも実施し、総合的な介護予防に取り組んでいます。	○
		3 アレルギー講演会	保健予防課			●	●	●	●			専門医師がぜん息・アトピー性皮膚炎などのアレルギー疾患について講話を行っています。また必要に応じ保健指導を行っています。	開催回数 5 回 参加者数 延べ 178 人	ぜん息やアトピー性皮膚炎などアレルギーについての正しい知識普及に寄与している事業です。アレルギーは食生活とも関係します。	○
		4 妊婦教室「フレンドリーコース」	保健予防課		●							3 拠点の保健センターにて 1 コース 2 回実施。育児のイメージ作りや先輩ママとの交流などを目的に保健師・助産師が従事しています。	25 年度で廃止 26 年度は実施していません		完

基本目標	基本方針	事業等		所管	新規*	妊娠期	幼年期	少年期	青年期	壮年期	中年期	高年期	内容	26 年度実施状況	評価・考察	今後の方向性
Ⅱ 生活リズムを整え、バランスのとれた食生活を実現しよう	Ⅲ 健康状態にあった食育の推進	5	両親教室	保健予防課		●							初妊婦とそのパートナーを対象に、沐浴実習、妊婦体験、各種サービスの紹介等を行っています。隔月に 1 回。土曜日の午前・午後を実施しています。（大阪府助産師会に委託、男女共同参画推進センターと共催で実施）	開催回数 12 回 参加者 553 組 延べ 1,101 人	初産婦とそのパートナーを対象に妊娠・育児の基礎知識を普及する場になっています。	○
		6	妊婦教室「カンガルークラス」	保健予防課		●							栄養士による、妊娠期からの食生活・栄養についての講話。	実施回数 11 回、参加者数 140 人	妊娠期だけでなく生涯を通じた食生活について啓発する場として、実施することができました。	○
		7	マタニティークッキング	保健予防課		●							妊娠中の食事と離乳食についての簡単な調理実習と試食。	実施回数 6 回、参加者数 94 人	妊娠中の食事だけでなく、離乳食も作れる講座として好評でした。	○
		8	メタボ撃退お料理教室	保健予防課						●	●	●	メタボリックシンドロームなど生活習慣病予防に焦点をあてた調理実習。	1 回 15 人	簡単に作れるメニューで好評でした。	○
		9	地区健康教室・介護教室（出前健康教室）	地域保健課						●	●	●	健康に関するご希望のテーマを保健師、栄養士、作業療法士、歯科衛生士等が地域の会場に出向き、講演します。	健康教室 211 回 延 7,601 人	生活習慣病などをテーマとした健康教育を行いました。食に関する情報を発信する場として、広く活用しています。	○
		10	「無理しないカラダづくり講座」	地域保健課						●	●	●	メタボリックシンドロームなど生活習慣病予防に焦点をあてた栄養・運動についての気軽に楽しい体験学習を実施しています。（特定保健指導の場としても活用）	4 回 延 62 人	メタボリックシンドロームに焦点を当てた講座で、運動体験や管理栄養士による食事診断など内容の変更を行いました。	○
		11	生活習慣改善講座（面接型）	地域保健課						●	●	●	血液検査などの検査データと、生活習慣調査票から個人の課題を抽出し、各人にあつた目標を決め、実践できるよう支援する講座を開催しています。支援期間は 3 か月以上です。	面接 101 回 延 140 人 血液検査 44 人	個別の指導により、生活習慣病の改善・予防を行いました。特定保健指導の場にもなっています。参加者自らが行動変容できるように支援しました。H25 年度から通信型を廃止し、新たに評価のための血液検査を実施しています。	◎

基本目標	基本方針	事業等		所管	新規*	妊娠 期	幼年 期	少年 期	青年 期	壮年 期	中年 期	高年 期	内容	26 年度実施状況	評価・考察	今後の 方向性
Ⅱ 生活リズムを整え、 バランスのとれた食生活を実現しよう	Ⅲ 健康状態にあった食育の推進	12	創造活動（適応指導教室）プログラム「クッキング」	文化館チーム				●					不登校児童生徒を対象に、専門講師が季節の果物や野菜をもとに、手作りご飯や食事の話などの講習及び野菜の栽培、自家栽培による収穫物を使つての調理などさまざまな体験を積み重ね、食を営む基礎を育てています。	庄内館は第 1・3・5 水曜 千里館は第 1・3 金曜に実施	不登校状態の児童生徒が文化館に登館し、「クッキング」というツールを介して人間関係を繋いでいます。また、「食」について考えることから自分自身の生活を振り返る機会にもなっています。	○
		13	寄り添い型学習・生活支援事業 生活自立支援プログラム「クッキング」	文化館チーム				●	●				不登校状況や、ひきこもり状況にある中 3～高校年齢相当の若者を対象に、専門講師が手作りご飯や食事の話などの講習及び野菜の栽培、自家栽培による収穫物を使つての調理など、食を営む基礎を育てています。	庄内館にて土曜日に年間 16 回（月 1～2 回）実施	学習支援と並行して、生活支援の重要なプログラムです。高等学校に進学した前年度の利用者に参加を呼びかけ、「食」とおした「ミニ同窓会」の役割を果たしています。	○
		14	公民分館活動への支援	中央公民館、 蛸池公民館、 庄内公民館、 千里公民館		●	●	●	●	●	●	●	公民分館による春秋講座運営に際して、情報提供や指導助言を行っています。	【東泉丘公民分館】そば打ち（1 回実施、参加者 11 人）	分館講座の支援を通じて、市民が主体的に地域や食との関わりを学ぶ機会を設けることができました。	○
		15	千里公民館 健康づくり推進事業	千里公民館					●	●	●	●	老化を防止する運動や、栄養バランスがとれる食事について学ぶ講座を開催し、地域住民の健康増進を図ります。	H26 年度実施なし		△
		16	糖尿病教室	市立豊中病院栄養管理部				●	●	●	●	●	糖尿病教室の 7 回シリーズの内 2 回で「糖尿病食事療法：基礎編」「糖尿病食事療法：応用編」を開催しています。	開催回数 50 回。参加人数 341 名	今後も継続して最新情報を取り入れた教室開催を行います。	○
		17	慢性腎臓病教室	市立豊中病院栄養管理部				●	●	●	●	●	慢性腎臓病教室の 4 回シリーズの内 2 回で「慢性腎臓病の食事療法の実際：総論」「慢性腎臓病の食事療法の実際：各論」を開催しています。	開催回数 6 回。参加人数 48 名	テキストと講義内容の更新を行い、最新情報の提供とわかりやすく実生活にむすびつく講義を継続しています。	○
		18	心臓病教室	市立豊中病院栄養管理部	*				●	●	●	●	心臓病教室の 2 回シリーズの内 1 回で「心臓病の食事について」を開催しています。	開催回数 10 回 参加人数 54 人	管理栄養士からは食事の講義を、そして他職種からも療養に必要な講義をうけていただくことができるので、2 回で患者さんの療養意識を高める機会をつくることができました。	○

基本目標	基本方針	事業等		所管	新規*	妊娠 期	幼年 期	少年 期	青年 期	壮年 期	中年 期	高年 期	内容	26 年度実施状況	評価・考察	今後の 方向性
Ⅱ 生活リズムを整え、バランスのとれた食生活を実現しよう	Ⅲ 健康状態にあった食育の推進	19	とよなか倶楽部（糖尿病患者の会）	市立豊中病院栄養管理部				●	●	●	●	●	糖尿病患者の会の一活動として、糖尿病食の講習及び調理実習を行い、糖尿病食への理解を深めています。	開催回数 1 回 参加人数 2 0 人	多職種で患者さんに調理講習を行い、患者さん同士の交流も深め、療養のモチベーション UP の場となっています。今年度は「1 食で野菜が 1 日分とれるメニュー」が簡単でおいしく患者さんに大好評でした。	○
		20	がんサポートプログラム	市立豊中病院緩和ケア委員会				●	●	●	●	●	がんサポートプログラム「がんについて学ぼう・語ろう 2013」～みんなで情報交換～の第 1 回目を開催しました。「食事について、話しませんか？」のタイトルでがんと食事の関係について理解を深めました。	25 年度で終了		—
		21	とよなががんサロン	がん相談支援センター	*			●	●	●	●	●	がん患者さんとそのご家族を対象にミニレクチャー「がんを予防する食事・進行を抑える食事とは」と談話会を開催しました。	参加人数 15 名	科学的根拠に基づくがん予防、また治療期の話を行ったあとに、患者さん同士の談話形式を専門職種がサポートする形で実施し、情報交換ができる向流の場となったと思います。	○
		22	糖尿病透析予防管理指導	市立豊中病院栄養管理部					●	●	●	●	糖尿病腎症の患者さんに対し、透析導入を予防するために医師・看護師と共にチーム医療で患者さんの指導にあたっています。	指導人数 2 0 名	月 1 回、多職種連携で透析予防のための重点的な指導行っており、患者さんが必要な治療を 1 日で凝縮して受けることができ、療養意識を高める機会をつくることができました。	○
		23	内臓脂肪測定会	地域保健課						●	●	●	内臓脂肪を実際に測定し保健師による結果説明会を行うことでメタボリックシンドロームの予防・解消、生活習慣病の改善につなげています。(特定保健指導対象者のみ実施)	23 回 延 446 人	平成 25 年度からの新規事業として実施しています。内容の修正を行い小グループ制に変更、フードモデル 26 年度は日曜開催(1 日)を行いました。	○
		24	難病患者療養生活支援	保健予防課		●	●	●	●	●	●	●	難病患者の在宅療養生活の質の向上のために保健師や栄養士等が相談に応じています。	訪問、面接、電話等で相談に応じています。相談件数 延 3,861 件	指定難病医療受給者証の手続きの機会を利用した相談等が増えました。難病法の施行に伴い、対象者数の増加が見込まれており、よりよい相談支援体制づくりに取り組みます。	○

基本目標	基本方針	事業等		所管	新規*	妊 娠 期	幼 年 期	少 年 期	青 年 期	壮 年 期	中 年 期	高 年 期	内容	26 年度実施状況	評価・考察	今後の方向性
Ⅱ 生活リズムを整え、 バランスのとれた食生活を実現しよう	d 調理技術や食に関する知識の習得	1	出前講座	広報広聴課		●	●	●	●	●	●	●	市民（団体）や学校等が主催する、食育や生活習慣病の予防（食事編）に関する講座に、講師（市職員）を派遣しています。申込制。	年間講座実施数 169 件、参加者数 6,648 人 うち食育関係テーマ 4 件、参加者数 224 人	継続して市民の参加を呼びかけます。	○
		2	地域への食育推進	保健企画課		●	●	●	●	●	●	●	食育への理解が進むよう、食育情報の提供や講師紹介、講師派遣を行っています。	食育推進協議会や食育推進計画連絡会議において積極的に意見交換を行うことで、食育の取り組みに必要な情報を確認し提供しました。	関係各課や各団体などが食育に取り組みやすい環境づくりに役立つと考えています。	○
		3	出前教室	上下水道局経営企画課				●					小学４年生及びその保護者を対象に、水道水ができるまでの過程や、各家庭に水道水が配られる仕組みなどを、簡単な実験を行いながら説明します。 食の原点となる「水」への関心を深め、水道水が安全な飲み物であることを理解してもらうことがねらいです。	実施校数 40 校 参加者数 児童・・・3,427 人 保護者・・・100 人	食の原点である「水」への関心を持ち、水道水が安心安全であることを、児童保護者に理解してもらうことができました。 市内全校で実施できるよう今後も取り組んでいきます。	◎
		4	中央公民館 食育推進事業	中央公民館			●	●	●	●	●	●	食育の推進、生活習慣病予防・改善、介護予防のための講座・講習会などを実施します。	年間 4 回 ①親子でクッキング 野菜たっぷり元気メニュー（参加者 29 人） ②食育のみりょく大発見！！さかなの解体ショーと親子で寿司づくり体験 子どものおさかな会がロビー展（参加者 29 人） ③サバ博士と親子で行くざこばの朝市（参加者 30 人） ④豊中市、沖縄市兄弟都市提携 40 周年事業 食育推進事業 幸せな長寿の秘訣、沖縄料理について学ぶ（参加者 14 人）	昨年度に引き続き親子で参加できる講座を開講し、子どもにも保護者にも好評でした。さらに沖縄市兄弟都市 40 周年記念事業を行うことで、食育とともに沖縄市の理解も深めることができました。	○

基本目標	基本方針	事業等		所管	新規*	妊娠期	幼年期	少年期	青年期	壮年期	中年期	高年期	内容	26 年度実施状況	評価・考察	今後の方向性
Ⅱ 生活リズムを整え、 バランスのとれた食生活を実現しよう	d 調理技術や食に関する知識の習得	5	蛭池公民館 食育推進事業	蛭池公民館			●	●	●	●	●	●	食育の推進、生活習慣病予防・改善、介護 予防のための講座・講習会などを実施し ます。	年間 4 回 ①ワールドカップ開催国「ブラジル を食べよう」 参加人数 19 人 ②子ども料理教室「カレー＆ナン」 参加人数 18 人 ③ルーマニアを食べよう 参加人数 11 人 ④スコットランドを食べよう 参加 人数 14 人	料理に関する企画については、 安定した申し込みがあり、講座 を開催することができました。 「食」だけではなく、「異文化」 についての関心・理解を高める ことができました。	○
		6	庄内公民館 食育推進事業	庄内公民館			●	●	●	●	●	●	食育の推進、生活習慣病予防・改善、介護 予防のための講座・講習会などを実施し ます。	年間 5 回 ①親子すきすき野菜かんたんクッキ ング（参加者 27 人） ②自分でつくろう！かんたんおにぎ り（参加者 38 人） ③お弁当が楽しくなる おやこでキ ャラ弁づくり（参加者 25 人） ④親子で学ぶ日本の食文化 おせち 料理を作ってみよう（参加者 8 人） ⑤早春 手打ち讃岐うどんに挑戦 （参加者 19 人）	今年度はラウンドテーブル等 から見えてきた、地域の子ども たちの食の現状を踏まえ、食に 対する意識や、食を通じた体作 りについて、親子で、または子 ども自身で考えてもらう機会 を提供する場としての企画に 重点を置き、参加者アンケート からは一定の目標は達成でき たと思われます。 ほとんどが、申し込み時にはす ぐに定員を超える人気講座で はありますが、「おせち料理」 は手間や堅苦しさもあったの か、進行の難しい課題の残る事 業となりました。 楽しみながら食を通じて自身 の体を作ることが歳を重ねる うえで重要になってくること を、今後も市民に発信できる講 座を企画したいと考えます。	◎
		7	千里公民館 食育推進事業	千里公民館			●	●	●	●	●	●	食育の推進、生活習慣病予防・改善、介護 予防のための講座・講習会などを実施し ます。	年 1 回 ① 骨元気！！New 和食作り（参 加者 25 人）	乳製品等カルシウムを多く含 んだ身近な食材を活用し、調理 方法を工夫する等、ちょっとした アイデアで美味しく減塩で できることがわかり、受講者に大 変好評でした。	○
		8	男の生活力養成講座	人権政策室								●	●	（指定管理者（一財）とよなか男女共同 参画推進財団による運営・管理） 団塊の世代の男性を主な対象とする、自 己実現と食の自立を始めとした生活力の 養成をめざす講座を開催しています。	検討はしましたが実施に至りませ んでした。	2014 年度にリタイア後の男 性の地域活動を考える講座を 実施したので、生活力を養う講 座も検討します。

基本目標	基本方針	事業等		所管	新規*	妊娠 期	幼年 期	少年 期	青年 期	壮年 期	中年 期	高年 期	内容	26 年度実施状況	評価・考察	今後の 方向性
Ⅱ 生活リズムを整え、 バランスのとれた食生活を実現しよう	d 調理技術や食に関する知識の習得	9	男の料理教室	人権政策室			●			●	●	●	(指定管理者(一財)とよなか男女共同参画推進財団による運営・管理) 父親と子どもの料理教室を開催しています。親子と一緒に料理をつくることで料理の楽しみと健康への関心を深め、男性の育児参加、家事参加を呼びかけます。	検討はしましたが実施に至りませんでした。	父親対象にイクメン、男性の家事、育児参加をテーマに講座を検討します。	○
		10	男性の料理教室	豊中市社会福祉協議会						●	●	●	(CSW 配置事業(市補助事業)の1つとして実施) 男性の食育や自立を目的に実施しています。	2 回/参加者数 29 人	継続実施	○
		11	食育に関する講習会	老人クラブ連合会								●	(団体自主事業) 講師を招いて講習会を開催し、食育に関して学ぶ機会をつくっています。	本年度は実施しませんでした。		○
		12	料理教室	老人クラブ連合会								●	(団体自主事業) 高齢者対象の料理教室を老人会各地区で実施しています。	実施しました。	更に内容を充実したい。	○
		13	各種の食に関する講座	豊中地域活動栄養士会トゥデイ			●	●	●	●	●	●	様々な年代を対象にした食に関する講座を通して、健康づくりの支援と食に関する情報提供を行い、食育を推進しています。	くらしかんグループ活動、地域の会食会、市民講座、小学生、中学生料理教室等で食育を実施しました。	幅広い年齢層への食育の推進が出来ました。	△
		14	料理教室	消費生活課						●	●	●	とよなか消費者協会に委託し、豊中商工会議所・豊中市小売商業団体連合会事務局の協力を得て、料理講習会を開催しています。	ひろば事業の一講座として、平成 27 年 3 月 13 日(金)「中華料理を作ろう」で料理講習会を行いました。(参加者 25 人)	男性・若い世代の参加あり、食育の啓発効果がありました。	○
		15	連合豊中地区メーデー リサイクルバザー	連合豊中地区協議会 豊中市職員組合	*		●						連合豊中地区メーデー主催のイベントにおいて、構成組織の豊中市職員組合が公立保育所で提供しているおやつの実演・提供を実施。併せて提供おやつを含めて数種類のそのレシピを記載した印刷物の配布。	4 月 2 6 日実施。おやつは 2 0 0 食提供。印刷物は 1 5 0 部を配布。	多くの子どもさんを連れた家族参加があり、公立保育所で実際に調理して提供している安全なおやつとして好評。保護者向けには、家庭で作れるようレシピを配るとともに作り方を伝えています。	○

基本目標	基本方針	事業等	所管	新規*	妊 娠 期	幼 年 期	少 年 期	青 年 期	壮 年 期	中 年 期	高 年 期	内容	26 年度実施状況	評価・考察	今後の 方向性
Ⅱ	e	生活リズムを整え、バランスのとれた食生活を実現しよう	適切な食を提供するための環境整備												
		1 特定給食講演会	保健企画課		●	●	●	●	●	●	●	大阪府域の特定給食施設およびそれに準ずる施設のスタッフ（管理栄養士・栄養士・調理師等の給食関係者）や、大阪府栄養士会会員等約 1000 名を対象に、年 2 回、府内の市町村等が合同で講演会を実施しています。 主催：大阪府・大阪市・堺市・豊中市・高槻市・東大阪市・大阪府立大学 21 世紀化学研究機構「公衆栄養実践研究センター」・大阪府栄養士会 会場：大阪府立大学学術情報センターU ホール白鷺（大ホール）	◆特定給食講演会Ⅰ 平成 26 年 11 月 28 日（金）開催。豊中市からは 35 施設 37 名が参加しました。 ・事例発表 「病院を飛び出した患者食～国循のかるしお事業について～」（国立循環器病研究センター 村井栄養管理室長） ・講演 「日本人の食事摂取基準（2015 年版）総論・各論」（武庫川女子大学 雨海教授） ◆特定給食講演会Ⅱ 平成 26 年 12 月 10 日（水）開催。豊中市からは 19 施設 24 人が参加しました。 ・講演 「日本人の食事摂取基準（2015 年版）総論・各論」（国立循環器病研究センター 河野高血圧・腎臓科部長） ・事例発表 「積水化学工業大阪本社食堂における健康への取り組み」（中央フードサービス㈱） 「マリア高安保育園における年間を通しての食育活動」（（社）厚生博愛会マリア高安保育園）	特定給食施設における給食は、給食利用者の健康づくりに大きく影響を及ぼすことから、適正な給食の提供と栄養管理が行えるよう給食担当者の資質の向上等を図ることは重要と考えます。	○
		2 特定給食施設研修会	保健企画課		●	●	●	●	●	●	●	市内にある特定給食施設やそれに準ずる施設のスタッフ（施設管理者・管理栄養士/栄養士・調理師等）を対象に、年 2 回程度研修会を実施しています。	◆食中毒予防に関する講演 平成 26 年 5 月 1 日（木） ①講演「食中毒予防」（市保健所衛生管理課 食品衛生グループ 食品衛生監視員） ②手洗いチェック体験 76 施設 98 名の参加。 ◆日本人の食事摂取基準に関する講演 平成 27 年 2 月 24 日（火） ①講演「日本人の食事摂取基準を読み解く」（大手前栄養学院 小松先生） ②講演「日本人の食事摂取基準を活用する」（ほうせんか病院 永野管理栄養士） ③情報交換会 38 施設 42 人の参加。	食中毒予防に関する講演では「手洗いの重要性を再確認できた」「勉強になった」との声が多数寄せられ、安心安全な給食の提供の徹底に役立てていただけたのではないかと思います。 食事摂取基準に関する講演では、実践的なお話をいただいたため、「すぐに活用できそうな内容でよかった」「とてもわかりやすかった」との声が多数寄せられ、大変満足度の高い研修会となったことが伺えます。 今後も対象者のニーズに合った研修会を開催していきます。	◎

基本目標	基本方針	事業等		所管	新規*	妊 娠 期	幼 年 期	少 年 期	青 年 期	壮 年 期	中 年 期	高 年 期	内容	26 年度実施状況	評価・考察	今後の 方向性
Ⅱ 生活リズムを整え、 バランスのとれた食生活を実現しよう	e 適切な食を提供するための環境整備	3	給食施設への食育推進支援	保健企画課		●	●	●	●	●	●	●	食育に関する情報を提供するなどとして給食施設における食育推進を支援しています。	特定給食施設等に対するメール情報配信「給食通信」などで食育に関する情報を提供しました。 特定給食施設の喫食者に対する健康づくりの取り組みに対する支援を行いました。	特定多人数に対して継続的に食事を提供する施設へ食育情報を提供することで、効率的な食育推進を行うことができます。	◎
		4	健康づくり推進員会への支援	地域保健課		●	●	●	●	●	●	●	活動への交付金の支払、講師派遣、活動情報の提供などを行っています。	7 校区にて食育に関する健康教室を実施。 また各イベントへの出展の際、健康づくりの視点より食に関するチラシの配布やパネル掲示を行いました。 また、健康教室なども地域で開催。	地域への啓発にあたって有効であり、また今後の健康づくりの観点から食育の啓発を実施していけるよう支援します。	○
		5	子育てサークルの育成	保育幼稚園室			●						「ほっぺクラブ」は地域の人材を活用し子育てボランティアの育成・支援を行い、その力を地域に広げています。	オリーブの会 12 回 えくぼの会 12 回	活動が定着しているので、多くの方が参加しています。	○
		6	子育て・子育てネットワークづくり	保育幼稚園室			●						地域子育て支援センター、地域支援保育士が中心になってコミュニティソーシャルワーカーとともに各小学校区の地域活動を支援するために、関係機関や団体との連携を図りネットワークづくりを進めています。	全校区開催しました。	ネットワーク作りの会議が積み重なっているため、子ども支援の課題が各連携機関の中で意識確認でき、支援強化になっています。	○
		7	公民館登録グループ活動支援	中央公民館、 蛭池公民館、 庄内公民館、 千里公民館				●	●	●	●	●	①料理グループなどに活動場所の確保を行っています。 ②グループ活動成果の社会還元として、グループ体験講習会への支援および公民館講座への講師登用を行っています。	料理活動に取り組む登録グループが行う実践活動に対する支援を行いました。	市民が食育と関わる場を提供することで、地域の食育に関する生涯学習を推進することができました。	○

基本目標	基本方針	事業等		所管	新規*	妊娠期	幼年期	少年期	青年期	壮年期	中年期	高年期	内容	26 年度実施状況	評価・考察	今後の方向性
Ⅱ 生活リズムを整え、バランスのとれた食生活を実現しよう	e 適切な食を提供するための環境整備	8	技能員研究会	保育幼稚園室			●						保育所・あゆみ学園・しいの実学園の技能職員と担当保育所長及び保育幼稚園室栄養士が、給食作りを中心に食育と給食の衛生を考えます。保育における子どもの安全と環境整備を考え、環境保全・食育に関わる研究の推進をはかっています。	「食育」「環境整備」「地域支援」をテーマとし、3つのグループに分かれる。保育所ごとに年間計画をたて実施後、現状の把握、反省、新たな課題を4期に分けて活動し、その都度集約して記録しています。	それぞれの保育所・施設では保育のなかに食育・環境整備・地域支援をどのように関わっているか情報共有することができました。	◎
		9	職員への教育	豊中市私立幼稚園連合会加盟幼稚園			●						職員が終礼時に、給食献立に関連する栄養・文化・歴史等について調べ発表しています。	資料の更新など。	継続実施	○
		10	男女共同参画推進活動への支援	人権政策室			●		●	●	●	●	(指定管理者（一財）とよなか男女共同参画推進財団による運営・管理）グループ・団体活動の情報収集・提供、自主グループ活動育成・支援、グループ活動活性化のための講座の開催、すてっぷ登録団体助成金交付、グループ活動リーダー養成、ワークスペース・機器等の提供、交流ネットワークの機会提供、ネットワーク協議会の組織化などを行っています。	協賛事業としてすてっぷ登録団体「放射能から豊中の市民・子どもを守る会」主催で「とよなか子育て応援カフェ」を実施。子どもの成長に欠かせない安全な食べ物について親同士で話しあうことをとおしてママ友、パパ友をつくりました。 ・事業回数：2回 ・参加人数：71人	「子どもに安全な食べ物を」というテーマを引き続き設定して活動する市民団体を支援します。	○
		11	豊中市学校歯科医会研修会	豊中市学校歯科医会			●	●						幼・少年期のさらなる健康増進に寄与するため、学校歯科医師が学校保健活動でより良い指導・助言を行うのに必要な研修を行っている。	小学校歯科校医を講師として招き、研修会を開催。	校医以外に教育委員会職員にも受講頂き、熱心な質疑応答が行われた。今後も引き続き実施していきたい。

基本目標	基本方針	事業等	所管	新規*	妊娠期	幼年期	少年期	青年期	壮年期	中年期	高齢期	内容	26年度実施状況	評価・考察	今後の方向性
Ⅲ おいしく、楽しく、食事をこころよく	a 交流を深める場や食事をする機会の提供	1 お菓子づくり教室	人権政策室 豊中人権まちづくりセンター				●					食育に関し季節にあった食材を使いながらお菓子づくり、調理の楽しみを体験しています。また、グループの参加者がお互いに協力しあって作業をすることでつながりづくりのきっかけとしています。	からだによいもの、季節のものを意識して、材料を用意し、お菓子を作りました。また、講師には、素材について解説してもらい、栄養についても知る機会になりました。 ・実施回数 9回 ・参加者数 152人	からだによいお菓子を意識し。素材の栄養や旬のものを大切にしてすすめました。	○
		2 ささえあい参加型食事会	人権政策室 豊中人権まちづくりセンター							●	●	食事環境等に課題のあると思われる高齢者を対象に、毎月第二・第四金曜日に定期的な「会食会」として行っています。センター内にある調理室で作った昼食を食べながら話をする中で、高齢者の健康管理や悩み相談にもつなげています。	実施回数 21回 参加者数 859人	食事の提供だけではなく、外出して同年代の人々と会食するため、とじこもり防止や安否確認にもつながり、また、生活相談事業にもつなげています。	○
		3 小学生料理教室	人権政策室 蛸池人権まちづくりセンター				●					自らの体を作る食事に興味や関心を持ち、自ら関わりを持てるよう、自分で行える調理の楽しみを体験しています。異年齢で協力して行うことで交流を深めています。	実施回数： 10回 参加者数： 344人	経験を重ねる中で次に作りたい物を自分たちで考えたり、異年齢の中で教えたり教わったりする姿も増えています。	○
		4 男女共同参画推進、女性の自立支援	人権政策室	*				●	●			（指定管理者（一財）とよなか男女共同参画推進財団による運営・管理） 生きづらさ、働きづらさを感じている人を対象に、料理をつくる共同作業をおして達成感と自信を養い、交流を図ります。	生きづらさ、働きづらさを感じている若年女性を対象に講座「人見知り女子集合！簡単おしゃべりクッキング」を実施。自分の料理を自分でつくことで達成感と自信を養い、料理という共同作業をとおして、交流を図りました。 ・事業回数：1回 ・参加人数：12人	料理をつくる共同作業をとおして交流を図る講座を、継続して検討します。	○
		5 保育、教育の中で交流体験機会の提供	各保育所・園、幼稚園、保育幼稚園室、小学校			●	●					①野菜や稲の栽培、収穫物による調理などさまざまな体験を積み重ね、食を営む基礎を育てています。 ②もちつき等の季節行事を催しています。 ③保護者に、実施状況を報告したり、参加・協力の場を設けることで、家庭への情報発信及び食文化の伝達や交流を行っています。	随時実施	食に関わる様々な体験を共有することで子どもと子ども、子どもと大人、大人と大人など人と人がつながっていける子どもの姿から親子の会話も食に関する話題が多くなり家庭においても「食」への理解が深まりました。	○
		6 世代間交流	豊中市社会福祉協議会		●	●	●	●	●	●	●	（市補助事業） 世代をつなぐ学習や交流を促進する場。いも掘り、もちつき、料理教室等を通して食文化の伝達と交流を行うプログラムを実施しています。	150回／35,413人	継続実施	○

基本目標	基本方針	事業等		所管	新規*	妊 娠 期	幼 年 期	少 年 期	青 年 期	壮 年 期	中 年 期	高 年 期	内容	26 年度実施状況	評価・考察	今後の 方向性
Ⅲ おいしく、楽しく、食事をしよう	a 交流を深める場や食事をする機会の提供	7	ひとり暮らし高齢者の会食会	豊中市社会福祉協議会								●	(団体自主事業) みんなで会食をすることで、孤立感を防ぎ、仲間作りを行っています。	38 校区 337 回 10,102 人	継続実施	○
		8	ミニデイサービス	豊中市社会福祉協議会								●	(市補助事業) 虚弱高齢者を対象に手作りミニデイサービスを実施しています。食育に関する相談も行っています。	5 校区 86 回 1,864 人	継続実施	○
		9	小学校との交流	老人クラブ連合会				●				●	(団体自主事業) 蛍池小学校花壇に野菜や花を植えて学習の教材として提供しています。じゃがいも、さつまいも堀りを児童の皆様にしていただいています。毎年 8 月には「終戦記念日」前後に当時をしのいで「すいとん」を作り、500 人分を用意します。中身のなす、じゅうはちささげ、ねぎ等は学校花壇の畑で出来た野菜を使用します。	本年度は実施しませんでした。		○
	b 楽しい食事の促進	1	地域教育協議会 (すこやかネット)	各中学校区地域教育協議会		●	●	●	●	●	●	●	(市補助事業) 中学校区を単位として、様々な世代が関わりながら、料理講座や食育をテーマにした講演会等を開催し、世代をつなぐ事業を展開しています。	中学校区を単位とし、各校区で実施した講演会やフェスタを通じて、食につながる取組を行いました。	食育講演会では、校区の子育て中の保護者が子どもにとっての安全な食事、食生活の大切さについて知る機会となりました。各校区のフェスタでは模擬店の調理などを通じて、子どもたちが地域の大人とともに食について学びました。	○
		2	地域子ども教室	地域教育振興室				●		●	●	●	各小学校区地域子ども教室へ委託。小学校区を単位として、子どもが地域の大人から料理やマナーなど、様々なことを交流しながら学んでいます。	小学校区を単位として、子どもたちが地域の大人から、料理や食文化など、様々なことを学びました。	料理教室やお菓子作りを日常の教室の活動として行うほか、餅つき大会や流しそうめんなど季節にあわせた行事も行い、食に関する多様な技術・文化を地域の大人と交流しつつ学びました。	○

基本目標	基本方針	事業等		所管	新規*	妊娠期	幼年期	少年期	青年期	壮年期	中年期	高年期	内容	26 年度実施状況	評価・考察	今後の方向性	
Ⅲ おいしく、楽しく、食事をこころよく	b 楽しい食事の促進	3	青少年野外活動事業	青少年育成課					●	●			共同で野外活動をする中で食事を通じた交流を行っています。NPO 法人豊中市青少年野外活動協会に委託しています。 (キャンプ名：対象学年) ①ジュニアサマーキャンプ（小学 5、6 年） ②サイエンスキャンプ（小学 3、4、5 年） ③キャンピングスクール（小学 3、4 年） ④ユースチャレンジキャンプ（15 歳以上の青少年）	共同で野外活動をする中で食事を通して交流を行いました。 （キャンプ名：参加人数） ①ジュニアサマーキャンプ（22） ②サイエンスキャンプ（58） ③キャンピングスクール（39） ④ユースチャレンジキャンプ（9）	まいぎりを使った火おこしから、かまどでの煮炊きなど、家庭とは違う調理体験をしました。 食事の前の歌や、準備から片づけまでを共同で行うことで、交流を深めています。	○	
		4	青少年自然の家主催事業（宿泊事業）	青少年育成課				●	●	●	●	●	●	主に小学生や家族グループを対象とした野外活動事業を行いました。事業の中で薪や炭を使った野外炊事や、季節感を持ったメニューに取り組みました。 また、場内の畑を活用して、参加者と一緒にサツマイモを育て、収穫する事業も行いました。	対象別・実施内容 ○小学生 （わっぱるキッズ（夏 54 冬 79）、わっぱる探検隊（クリスマス）（100）） ○家族・グループ等 （里山フェスタ（春 182 秋 186）、風天クラブ（101）、星空まつり（169）、わっぱるの森をつくろう（66））	夏にアイスクリームの手作り、冬にたき火で焼いもなど、季節感のクッキングプログラムを実施。 また、うどん作りやみそ作りなど、作る過程楽しむプログラムを実施したほか、自分たちで切った木をマキにして調理を行いました。 施設の畑では「落花生」の栽培を行い、定期的な畑の世話をよびかけ初夏の苗付けから秋の収穫までの過程で、作物を育てる苦労の多さを知ってもらうことができました。	○
		5	三世代交流事業	青少年育成課				●	●	●	●	●	●	シニア自然大学の方に教えてもらいながら、料理や工作を行うことで、異世代の交流を促進します。NPO 法人シニア自然大学校、高齢者支援課との協働事業です。	参加人数 ①春の野原は楽しいな（38） ②初夏の里山で昆虫と遊ぼう（40） ③みんなで楽しく川遊び（38） ④秋空のもとでみんなで遊ぼう（19）	野草を使った料理などを通して、世代間の交流がよく行われており、参加者の満足度は高いです。	○

基本目標	基本方針	事業等		所管	新規*	妊娠期	幼年期	少年期	青年期	壮年期	中年期	高年期	内容	26 年度実施状況	評価・考察	今後の方向性
Ⅲ おいしく、楽しく、食事をしよう	b 楽しい食事の促進	6	体験型食育推進事業 「わくわく食育プロジェクト」	教育推進室			●	●					わくわく食育プロジェクト 「幼小連携親子料理教室」 「小学生親子料理教室」 「中学生食育教室」の開催	わくわく食育プロジェクト 「幼小連携親子料理教室」 2 回 「小学生親子料理教室」 6 回 「中学生食育教室」 2 回の開催	専門家講師等による親子料理教室は大変好評でした。食に関する情報を正しく理解し、親子でおいしく楽しく調理・食事をすることで食に関する関心意欲を高めることにつながりました。中学生食育教室では、栄養バランス等について学び、自分の食生活を振り返ることで食育の推進を図りました。	○
	c 食を通じた地域活性化の促進	1	「うちのお店も健康づくり応援団の店」の普及・啓発	保健企画課		●	●	●	●	●	●	●	「うちのお店も健康づくり応援団の店」の普及・啓発を行っています。	広報とよなかに「うちのお店も健康づくり応援団の店」のコラムを掲載することなどにより普及を呼びかけました。	今後も継続して市内の飲食店に啓発を行っています。	○

基本目標	基本方針	事業等		所管	新規*	妊 娠 期	幼 年 期	少 年 期	青 年 期	壮 年 期	中 年 期	高 年 期	内容	26 年度実施状況	評価・考察	今後の 方向性
IV 食 べ る も の 、 食 べ る こ と を 大 切 に し よ う	a 体 験 機 会 の 充 実	1	施設見学	広報広聴課		●	●	●	●	●	●	●	市民団体等を対象に、学校給食センターや緑と食品のリサイクルプラザなどの見学にご案内しています。	年間見学実施回数 10 件、参加者数 165 人 うち食育関係施設（給食センター）0 回	継続して市民の参加を呼びかけます。	○
		2	収穫体験	障害福祉課					●	●	●		市立障害者通所施設等の利用者が、野菜の収穫を体験します。	施設内の菜園等で野菜などの栽培や収穫体験に行ってきました。	食への関心を深める貴重な体験になっていると思われます。	○
		3	食育スタディーデー	保健予防課				●		●	●		（NPO 法人とよなか市民環境会議アジェンダ 21 協力） 小学生とその保護者を対象に環境学習・収穫体験・共食体験などを行います。	1 回 69 人	スタッフの配置の工夫等でより効果的に事業が行えました。参加者にも好評でした。	○
		4	市民農園	地域経済課					●	●	●	●	①募集から斡旋、契約事務 ②苦情処理 ③栽培講習会 ④運営費助成事務等 ①～④の事業推進による農地の活用及び都市農業・食育の啓発をはかっています。	1 区画約 15㎡を 23 か月利用 29 農園 1, 192 区画	市街地の中での農園はいろいろなトラブルがあり、市が時間を取られることが多くなっていますが、市民が余暇を楽しむ場として定着しています。	○
		5	農業祭	地域経済課		●	●	●	●	●	●	●	年 1 回 11 月に、農協等と実行委員会形式で実施しています。市内で栽培された野菜や観葉植物等の即売、もちつき大会等の実施による都市農業・食育の啓発を行っています。	11月22日（土） 豊島公園多目的広場 来場者数 4,000 人	市民が豊中に農業があることを再認識する場となっています。	○
		6	給食センターの見学の受入れ（市民向け）	学校給食室						●	●	●	給食センターの様子を見学し、学校給食への理解を深めています。	2 団体を受入れ	給食への理解と食への関心を深めてもらうことを目的として実施しています。	○
		7	保育、教育の中で交流体験機会の提供	豊中市私立幼稚園連合会加盟幼稚園、 豊中市民間保育園連合会加盟保育園			●						○農家と交流しています。 ○魚のさばき方の見学をしています。 ○年齢に合った調理体験・収穫体験を行っています。 ○季節行事：らっきょ漬・栗拾い・干柿づくり・収穫祭などを行っています。 ○茶道体験をしています。	同左。	栽培し生長の過程を知ることができ、興味をもつ様子が調理体験することで、家庭でも手伝う子どもが増えました。	◎

基本目標	基本方針	事業等		所管	新規*	妊 娠 期	幼 年 期	少 年 期	青 年 期	壮 年 期	中 年 期	高 年 期	内容	26 年度実施状況	評価・考察	今後の方向性
Ⅳ 食へるもの、食へることを大切にしよう	a 体験機会の充実	8	自然と親しむ事業	豊中市社会福祉協議会		●	●	●	●	●	●	●	(小地域ネットワーク事業(市補助事業)の1つとして実施) いも掘り等の土に親しむ事業を校区の実情に合わせて実施しています。	7 校区	継続実施	○
		9	自然と親しむ事業	豊中市私立幼稚園連合会		●	●	●	●	●	●	●	いも掘り等の土に親しむ事業を地域の実情に合わせて実施しています。	今年度は中学生と交流しながら体験できた園もあります。	野菜の成り立ち方や採取の難しさを体験できます。	○
	b 環境教育・環境学習の促進	1	環境交流センターにおける情報提供等業務	環境政策室		●	●	●	●	●	●	●	①3R実践市民講座 ②E S D セミナー（テーマ：料理を通じて、人やモノには多様な見方があるという気づきを促進する）	①実施回数：2 回 参加人数：29 人 ②実施回数：2 回 参加人数：176 人	①家庭でのごみ減量の一環として、若い家族世帯を主なターゲットとし、楽しく参加・体験しながら、3Rの推進や、グリーンコンシューマー、食品ロス・ゼロに向けた取り組み（とよなか食べ切り運動）を学んでいただきました。 ②市場に出回らない野菜を選び料理することから、食や命、社会の矛盾、人やモノの多様性などについて学んでいただきました。	○
		2	とよなか市民環境展	NPO 法人とよなか市民環境会議アジェンダ 21		●	●	●	●	●	●	●	豊中市（環境政策室）・豊中市教育委員会・とよなか市民環境会議・公益財団法人豊中市スポーツ振興事業団と共催。市民、事業者、行政の環境問題解決に向けての取り組みの発表・交流の場。概ね、11 月第 3 もしくは第 4 週に実施しています。	来場者数：3,107 人	市民団体、事業者、行政等の日頃の環境活動・事業の成果を披露、発信することを通じて、市民のみなさんに理解・共感していただいています。	○
		3	環境学習の推進	環境政策室		●	●	●	●	●	●	●	事業者と連携し、小学校へ環境学習に関する広報活動を行いました。	豊中市内の小学校で実施。 （4 校 8 クラス 273 名）	「食べ物やエネルギーを大切に」「水を汚さない」「ごみを減らす」などについて考えながら、買い物・調理・食事・片づけなど、食に関わる一連の行動についてこどもたちが実践を通して自ら体感して学んでもらうことができました。	○

基本目標	基本方針	事業等		所管	新規*	妊娠 期	幼年 期	少年 期	青年 期	壮年 期	中年 期	高年 期	内容	26 年度実施状況	評価・考察	今後の 方向性
Ⅳ 食 べ る も の 、 食 べ る こ と を 大 切 に し よ う	b 環 境 教 育 ・ 環 境 学 習 の 促 進	4	市民による環境活動への支援（豊中アジェンダ 21 の普及・促進）	環境政策室		●	●	●	●	●	●	●	「とよなか市民環境会議」の事務局として、ネットワーク組織としての活動、ならびに構成団体である市民団体・事業者が主体的に取組む環境活動の促進を支援します。また、「豊中アジェンダ 21」の推進組織である「NPO 法人とよなか市民環境会議アジェンダ 21」が主体的に行う普及・啓発活動や実践活動を支援しています。	とよなか市民環境会議総会の開催 参加者数：129 人 とよなかエコ市民賞表彰式の開催 参加者数：134 人	「とよなか市民環境会議」の事務局として、総会の開催や環境活動の表彰を行ってきました。また、「豊中アジェンダ 21」の推進組織である「NPO 法人とよなか市民環境会議アジェンダ 21」の活動の支援を行いました。	○
		5	国連・持続可能な開発のための教育（E S D）の 1 0 年の取組み	環境政策室		●	●	●	●	●	●	●	E S D リソースセンター W E B により、豊中市内の、食育に寄与する店舗などを紹介しています。	掲載内容を随時更新。	市民のみなさんに、食への関心を高めていただくとともに、食材、食事を大切にすることを学んでいただいています。	△
		6	生ごみ・剪定枝堆肥の配布・頒布	公園みどり推進課、NPO 法人とよなか市民環境会議アジェンダ 21・花と緑のネットワークとよなか		●	●	●	●	●	●	●	市が、学校給食センターから出る調理くずや給食の食べ残り等に、公園や街路樹から出る剪定枝をチップ化したものを混合し、堆肥化しています。できあがった堆肥「とよっぴー」は、アジェンダ 21・花と緑のネットワークとよながが土壌改良材として、学校・保育所、市内などの農家のほか、各種イベント等で市民などに配布・頒布しています。	約 115 トン	市の学校給食センターから発生する生ごみ全量を堆肥化することで、活用者に対しての安定供給ができているほか、循環型社会づくりのための啓発にもつながっています。	○
		7	エコクッキング	減量推進課				●	●	●	●	●	市民の皆さんの「もったいない」の意識を高め、食品ロス・ゼロに向けた取り組みを推進します。具体的には、料理の際、食材をできる限り全て利用するエコクッキングを開催しています。	調理実習講座は計 4 回実施。 「親子でわくわくエコクッキング」2 回実施。参加者計 21 組 48 人。 「エコクッキング講座」（豊中エコショップ制度認定店による講座）参加者 19 人 「廃棄物減量等推進員向けエコクッキング」参加者 19 人	調理実習講座を通じ、参加の市民に「もったいない（食べ残り・食品ロス）」について考えていただく機会になり、講座後、課内の他のイベント参加にもつながっています。親子向け講座は毎回定員を超える申込みがあります。 今後も継続実施していきます。（平成 27 年度は 4 回実施予定）	◎

基本目標	基本方針	事業等		所管	新規*	妊娠 期	幼年 期	少年 期	青年 期	壮年 期	中年 期	高年 期	内容	26 年度実施状況	評価・考察	今後の 方向性
IV 食べるもの、食べることを大切にしよう	b 環境教育・環境学習の促進	8	絵本「きょうのきゅうしよく な～にかな」の活用	減量推進課	*	●	●	●					職員による考案の絵本。 小学校給食の食べ残しを減らし、食べ物を大切にしたいという願いをこめて作成しました。 なぜ食べ物を残すとダメなのかを、身近な野菜や子どもたちを登場させることで、感情移入しやすく、言葉は全てひらがなを使用しているので理解しやすい内容になっています。"	平成 26 年度新規作成。 市内保育所（園）・幼稚園の年長児全員に配布。学校給食試食会や食育会議にて配布。	先生、子ども、職員のつながりを大切に市内の全こども園・幼稚園の年長児を対象として、給食の大切さを知ってもらうよう、絵本を用いて環境学習を行っています。	◎
		9	とよなか食品ロス・ゼロハンドブックの活用	減量推進課	*	●	●	●	●	●	●	●	市民の「もったいない」の意識を高め、食品ロスを削減するために、食べ残しや手つかずで捨てられる食品等の食品ロス実態や食の大切さを情報提供するとともに、ごみをなるべく出さない調理法や買い物のしかた等食品ロスの削減に関する実践事例・アイデアについて分かりやすく解説し、実践行動に移していただくために作成しました。	市内保育所（園）・幼稚園年長児保護者に配布。エコクッキング、ごみ減量フォーラム参加者等へ配布。	広く配布することにより、食品ロスについてアピールできました。 今年度は一部内容も改訂し、発行していきます。	◎
		10	食育講座（学校給食センターとの共催事業）	減量推進課	*				●				学校給食の残渣を減らして食品ロス削減につなげるため、学校給食センターと共催で、学校給食の大切さ・調理の工夫などの意識を高めてもらう取り組みを行いました。	平成 27 年 2 月 9 日 すこやかプラザにて「食品ロス・ゼロに向けて」をテーマに講座開催。 参加者 47 人	食品ロス削減に関する取組みについて、学校給食センター職員の思い・工夫を認識し、こども園の先生・技能員・幼稚園教諭と講座を通じて共有しました。	◎
		11	保育、教育の中で食の循環に関する取り組み	各保育所・園、小学校、あゆみ学園・しいの実学園			●	●					保育・教育の一環として行う野菜や稲の栽培時に、野菜くず・落ち葉を活用した堆肥を使うことで、ごみの減量に取り組むとともに、食の循環を体現し自然の恵みに感謝する気持ちを育てています。	季節折々の野菜や果物（いちご、さつまいも等）や稲の栽培を年間計画して実施。収穫したものを給食の食材やクッキングに使用。 取り組みたい課題ですが具体的にはできていません。落ち葉を畑に肥料として使用。とよっぴーを使用して、給食食材用の野菜を育て収穫。	堆肥作り菜園活動、収穫、クッキングと一連の体験をすることで「食を営む力」を育むことに努めています。 園の畑なので成長の過程を身近に感じることができました。 こどもたちと落ち葉を拾うことは良いと考えます。	○
				豊中市私立幼稚園連合会加盟幼稚園			●	●					保育・教育の一環として行う野菜や稲の栽培時に、野菜くず・落ち葉を活用した堆肥を使うことで、ごみの減量に取り組むとともに、食の循環を体現し自然の恵みに感謝する気持ちを育てています。	落ち葉等は堆肥コーナーに集め、野菜等づくりの土に利用しています。	継続実施	○

基本目標	基本方針	事業等		所管	新規*	妊娠 期	幼年 期	少年 期	青年 期	壮年 期	中年 期	高年 期	内容	26 年度実施状況	評価・考察	今後の 方向性
IV 食 べるもの、食 べることを大 切にしよう	b 環 境教育・環 境学習の促 進	12	とよっぴー(生ごみ・剪定枝堆肥)で作った市内農作物を給食食材として使用する「食のリサイクル」の取り組み	保育所			●	●					とよっぴー(給食から出る生ごみ・剪定枝堆肥)で作った市内農作物を給食で使 用しています。	保育所では、玉ねぎを使用してい ます。	地産地消のとりくみが大切な ことは保育所全体に浸透でき ています。	○
				学校給食室			●	●					とよっぴー(給食から出る生ごみ・剪定枝堆肥)で作った市内農作物を給食で使 用しています。	全小学校 4 1 校の給食で使 用	安心・安全な食の提供と地産地 消の取り組みとして有効です。	○
		13	豊中みどりの交流会	公園みどり推進課				●	●	●	●	●	市民や市民団体との協働により、小学校、 保育所や授産施設等でみどりのカーテン づくり(ゴーヤの栽培)の取組みを支 援しています。収穫したゴーヤは、小学 校などにおいて、食育として活用され ています。	小 学 校 32 校 保育所・授産施設等 36 施設	みどりのカーテンづくりに取 り組む小学校等の数が増加傾 向にあることから、取組みの重 要性が浸透しているものと思 えられます。	○
		14	緑と食品のリサイクルプラ ザ見学対応	公園みどり推進課		●	●	●	●	●	●	●	(アジェンダ 2 1 により指定管理者事業 として実施) 見学者に対する有機性資源循環の仕組 みと食の重要性の啓発を行っています。	26 回、678 人	農体験を含めた施設見学は、多 方面からの安定した需要があ る一方で、学校からの見学者は 例年、ほぼ同じ小学校の児童と なっているため、他の小学校や 教育機関への広報が課題とな っています。	○
		15	堆肥化講習会	公園みどり推進課				●		●	●	●	(アジェンダ 2 1 により指定管理者事業 として実施) 家庭向け堆肥づくり講習会を行うこと により、生ごみの発生抑制、家庭菜園 での堆肥活用を推進しています。	14 回、105 人	定期的に開催しているため、各 回の参加者は少人数となっ ていますが、個別に詳しい説明や 助言等を行うことができ、好評 を得ています。	○
		16	栽培講習会	公園みどり推進課						●	●	●	(アジェンダ 2 1 により指定管理者事業 として実施) 有機性資源を活用した上手な野菜づく りの講習会を開催しています。	4 回、62 人	堆肥「とよっぴー」を活用した 減農薬・有機性資源栽培の講座 等を実施することにより、食へ の関心を高め、自産自消を推進 することができます。	○
		17	講座型環境学習	公園みどり推進課				●					(アジェンダ 2 1 により指定管理者事業 として実施) 希望する小学校等に出向いて、主に 4 年 生・5 年生を対象に、生ごみの発生抑制 や資源循環を推進するため、米づくり・ 食品ごみ・地産地消などをテーマに講座 を実施しています。	25 回、1,777 人	資源循環に対する関心の高ま りに伴い、米づくりなどの学校 菜園活動に取り組む小学校が 増加しており、講座型環境学習 も継続的に実施されています。	○

基本目標	基本方針	事業等		所管	新規*	妊娠期	幼年期	少年期	青年期	壮年期	中年期	高齢期	内容	26 年度実施状況	評価・考察	今後の方向性	
IV 食べるもの、食べることを大切にしよう	b 環境教育・環境学習の促進	18	農体験学習	公園みどり推進課				●	●		●	●	(アジェンダ 2 1 により指定管理者事業として実施) ①希望する小学校等に出向いて、主に 4 年生・5 年生を対象に、野菜の植え付け・収穫、お米づくりなどの農体験学習を実施しています。 ②親子や児童・生徒などに対し、「とよっぴー農園」において、野菜の植え付け・収穫などの農体験学習を実施しています。	①農体験学習（小学校等）：32 回、2,321 人 ②農体験学習（とよっぴー農園）：23 回、749 人	児童を対象とした農体験学習は安定した需要があり、親子を対象としたシリーズ制の収穫イベント等についても、都市部で農業を学べるという点から好評を得ています。	○	
		19	とよっぴー祭り	NPO 法人とよなか市民環境会議アジェンダ 21・花と緑のネットワークとよなか、公園みどり推進課		●	●	●	●	●	●	●	豊中産もち米を使用した餅つきや、とよっぴー農園でのいも掘り体験など、食と資源循環について楽しく学べる様々なイベントを実施しています。	1,226 人	毎年、多くの来場者があり、子どもから大人まで楽しめる内容となっています。資源循環について学ぶための良い契機になっていると考えられます。	○	
		20	とよっぴー展	NPO 法人とよなか市民環境会議アジェンダ 21・花と緑のネットワークとよなか、公園みどり推進課		●	●	●	●	●	●	●	堆肥「とよっぴー」の製造に関するパネル展示や、粳すり機などの農機具、給食の食べ残し等の実物などを展示しています。	555 人	普段は目にする事のない給食の食べ残し等の実物展示や「とよっぴー」の試供品の配布等を実施し、資源循環の重要性について考えていただく工夫をしています。市役所の市民ロビーで開催することで、気軽に立ち寄っていただくことができ、広く啓発活動ができています。	○	
		21	とよっぴー倶楽部	NPO 法人とよなか市民環境会議アジェンダ 21・花と緑のネットワークとよなか							●	●	●	(団体自主事業) 市の堆肥化事業の市民応援団を組織し、有機性資源の活用を推進しています。年会費 1,000 円で、主に堆肥「とよっぴー」の頒布日に受け付けています。また、年 4 回のニュースレターを発行・郵送しています。	会員数：63 人	市の堆肥化事業を通して、学校給食の現状や市内の農家の地産地消の取組みなどを知ってもらい、食への関心を高めています。	○
		22	生ごみ堆肥化容器等助成	NPO 法人とよなか市民環境会議アジェンダ 21・花と緑のネットワークとよなか、公園みどり推進課								●	●	●	家庭での生ごみの堆肥化活動を支援するため、堆肥化資材の提供や、容器等の購入費の助成などを行っています。	ダンボール資材：24 件 密閉バケツ：5 件 コンポスト：1 件 電動処理機：0 件	手軽に始められるダンボール箱での堆肥づくりを中心とした家庭における堆肥化の取り組みに対して、継続的な活動支援ができています。

基本目標	基本方針	事業等		所管	新規*	妊娠 期	幼年 期	少年 期	青年 期	壮年 期	中年 期	高年 期	内容	26 年度実施状況	評価・考察	今後の 方向性
IV 食べるもの、 食べることを大切にしよう	b 環境教育・環境学習の促進	23	堆肥「とよっぴー」使用野菜等の学校等給食提供	NPO 法人とよなか市民環境会議アジェンダ 21・花と緑のネットワークとよなか、公園みどり推進課				●					豊中市内の農家の協力をいただき、市で製造した堆肥「とよっぴー」を使って育てた米・野菜を学校等の給食に提供し、地産地消の取組みを行っています。	62 回、9 種類	協力農家の増加に伴う提供品種の多様化、学校・保育所の給食への玉ねぎの一斉提供などにより、安定した提供実績となっています。	○
		24	食育フォーラム	NPO 法人とよなか市民環境会議アジェンダ 21・花と緑のネットワークとよなか		●	●	●	●	●	●	●	農林水産省「農のある暮らしづくり交付金事業」により実施。	25 年度で完了		完
	c 地産地消の推進	1	豊中市農業経営者協議会との協働による都市農業の振興	農業委員会事務局					●	●	●	●	①部会ごとに事業を実施しています。 ○指導者部会－協議会の基本事項等について協議。 ○研究部会－豊中まつり、農業祭において新鮮野菜を安価で販売。市民農園技術指導、農業講座等を実施。 ○花卉部会－花卉の栽培技術の向上等の調査、研究を実施。 ②上記事業を実施している協議会との連携・協働による地産地消の推進、都市農業・食育の啓発を行っています。	豊中まつり、農業祭における豊中産野菜の直売 学校給食副食用野菜の出荷 農業先進地技術交換会の実施 市民農園の技術指導（平成 26 年度 14 農園）	地産地消の協力者が少しずつ増加していますが、農業者の高齢化に伴い、いつまで続けていくことができるかが課題です。	○
		2	地産地消バザー	消費生活課						●	●	●	（とよなか消費者協会に委託） 地産地消の推進を目的に、くらしかんの「生活情報ひろば事業」の一環として地産地消バザーを実施しています。	毎月第 2 水曜日くらしかん生活情報ひろばで、とよなか消費者協会が核になって企画、担当「地産地消イベント」を開催しています。	地産地消を啓発できました。	○
		3	堆肥「とよっぴー」使用野菜等の頒布	NPO 法人とよなか市民環境会議アジェンダ 21・花と緑のネットワークとよなか、公園みどり推進課						●	●	●	地産地消の推進を目的に、くらしかん（第 2 水曜日）や、さわ病院（第 4 木曜日）、環境交流センター（第 3 土曜日）などで市で製造した堆肥「とよっぴー」を使って育てた野菜等を頒布しています。	41 回、1,961 人	堆肥「とよっぴー」を使って育てた野菜等を提供していただける協力農家の増加に伴い、安全・安心な野菜を届ける頒布会も充実した内容となり、消費者からは好評を得ています。各地域に宣伝ビラを配布するなど、さらなる定着化を図る取り組みを進めています。	○
		4	豊中産大根の試食	地域経済課		●	●	●	●	●	●	●	農業祭で市民 300 人に大根炊きをして試食していただきました。	11 月 22 日（土）豊島公園にて開催した農業祭（来場者 4,000 人）において大根（豊中産）を炊き、市民 300 名に試食していただきました。	地産地消を啓発できました。豊中産農産物の啓発と美味しく食べる喜びにつながる取り組みとを考えます。	○

基本目標	基本方針	事業等		所管	新規*	妊娠期	幼年期	少年期	青年期	壮年期	中年期	高年期	内容	26 年度実施状況	評価・考察	今後の方向性
Ⅳ 食生活の改善、食育の推進	c 地産地消の推進	5	桜井谷あおぞら朝市	桜井谷あおぞら朝市運営委員会		●	●	●	●	●	●	●	(団体自主事業) 桜井谷地域を中心にした地場野菜等を販売する朝市を毎月第 1,3 土曜日(7 月、8 月は毎週)午前 9 時(夏期は 8 時半)から JA 大阪北部桜井谷支店駐車場で開催しています。	3 1 回開催 毎月、1 日(ついたち)稲荷神社でも実施しました。	地産地消の推進として十分に成果はあがっています。	○
		1	①「にこりちゃん歯科健診」 ②「パパ・ママ歯科相談」	保健予防課			●		●	●			1 歳 6 か月児健診の結果ハリスクと判定された幼児とその保護者を対象に、個別相談や健診を、3 会場で実施しています。	①「にこりちゃん歯科健診」24 回 702 人 ②「パパ・ママ歯科相談」24 回 217 人	食育推進の目標に沿った指導・助言を行っています。	○
		2	歯科健診時の保健指導	保健予防課			●		●	●			歯科医師や歯科衛生士による相談や保健指導を行っています。	歯科医師や歯科衛生士による相談や保健指導を行いました。	食育推進の目標に沿った指導・助言を行っています。	○
		3	歯科健診の実施	保育幼稚園室, 教育推進室		●	●	●					虫歯の早期発見、受診勧告を目的とした歯科健診を実施しています。	年 1 回全児実施	虫歯予防を含め歯の健康に対して、子ども・保護者ともに関心が高く、子どもの齲歯は少なくなってきました。良い食生活は歯磨きと共に虫歯予防に大切で今後も啓発を続けることで健康増進につなげたいと考えます。	○
				豊中市私立幼稚園連 合会加盟幼稚園		●	●	●					虫歯の早期発見、受診勧告を目的とした歯科健診を実施しています。	同左。	歯科疾患の予防につながりました。	◎
		4	歯みがき指導	豊中市民間保育園連 合会加盟保育園、市 立幼稚園・各保育所、 豊中市私立幼稚園連 合会加盟幼稚園			●						昼食やおやつの後に行う年齢に応じた歯みがき指導を行っています。	同左。	家庭でも歯みがきが習慣づくようです。	◎
		5	お口の健康づくり講習会の普及	老人クラブ連合会								●	(団体自主事業) お口の健康づくり「ごっくん・にっこり体操」の普及のため DVD の配布	市内各単位クラブで講習会の実施と各所に配備した DVD で講習を実施。	更にキメ細やかく市内各地で開催したいと考えます。	○

基本目標	基本方針	事業等		所管	新規*	妊娠 期	幼年 期	少年 期	青年 期	壮年 期	中年 期	高年 期	内容	26 年度実施状況	評価・考察	今後の 方向性
V 歯や口の健康を維持・増進しよう	a 歯科疾患の予防	6	歯の保健巡回指導	(一社)豊中市歯科医師会、 豊中市学校歯科医会				●					児童が歯の健康に関する知識と関心を持ち、歯の健康の維持と病気の予防を實踐できる能力を身につけることを目的とし、歯科衛生士専門学校の協力のもと、2年サイクルで市立全小学校に保健巡回指導を実施しています。	歯科衛生士専門学校 5 校により、22 校にて実施。	今後も引き続き実施していきたいと考えます。	○
		7	幼稚園・保育所歯磨指導	(一社)豊中市歯科医師会			●						ライオン歯科衛生研究所のご協力のもと、豊中市内の幼稚園、保育所で歯磨指導を実施しています。	3 園所にて、228 人に実施。	毎年多数の応募を頂き、なかなかご希望に沿えない状況が続いていましたが、ご協力頂いていたライオン歯科衛生研究所の活動見直しにより、この事業は 26 年度で廃止となりました。	—
	b 歯や口の健康づくりに関する情報提供と普及啓発	1	マタニティママのデンタル教室	保健予防課		●							妊婦を対象に、歯科衛生士による妊娠期からのお口の健康づくりの話や、歯みがきとデンタルフロスの実習を行っています。	年 11 回 119 人	25 年度からカンガルー教室（妊娠期の栄養・食生活）と同日開催にしたことで受講の利便性が高まり、受講者数が徐々に伸びています。	○
		2	すくすくよい歯の教室	保健予防課			●						乳幼児期の歯科保健に関する知識の普及、啓発(講話・健診)。3 会場で実施しています 予約制。13 年度より内容を見直し、1 回 2 日制に変更しましたが。15 年度より、内容を維持しつつ、受講者の利便性を考え、1 回 1 日制に変更しました。	年 28 回 633 人	対象や内容を見直しながら、継続していきます。	○
		3	保育施設との協働企画幼児の食育を支える歯や口の健康づくりの取り組み	保健予防課			●						保育園(所)・幼稚園と協働し、職員への情報提供(研修会の開催、指導用資料等の配布)を実施。(食育推進協議会協力)	職員向け研修会 受講者 43 名	研修以外の情報提供方法も検討しながら取り組みを進めていきます。	△
		4	いきいきシニアのためのお口の健康づくりハンドブック	地域保健課								●	「食」を支えるお口の健康づくりに役立つ情報を提供しています。	"高年期などの地域教育活動で活用。また、介護予防事業である『健康カレッジ』で受講者に配布。"	ハンドブックや DVD の提供希望も多数あり。高齢者をはじめとした効果的な啓発となっています。	◎

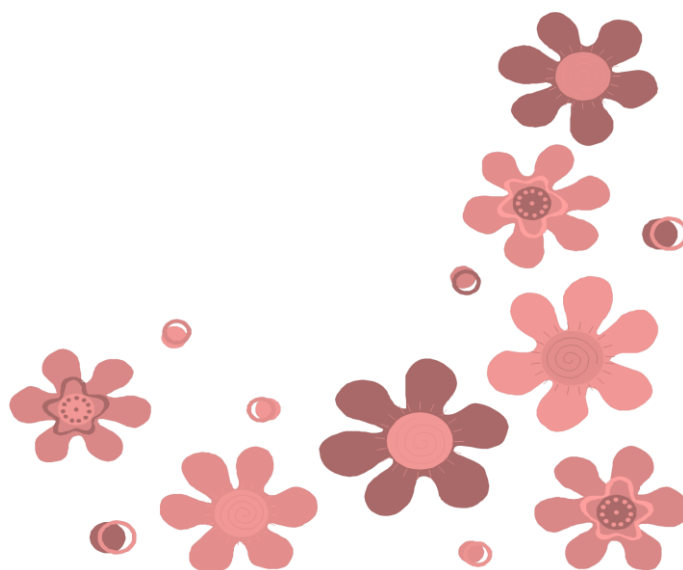
基本目標	基本方針	事業等		所管	新規*	妊 娠 期	幼 年 期	少 年 期	青 年 期	壮 年 期	中 年 期	高 年 期	内容	26 年度実施状況	評価・考察	今後の方向性
V 歯や口の健康を維持・増進しよう	b 歯や口の健康づくりに関する情報提供と普及啓発	5	親子でかむかむクッキング	保健予防課	*		●		●	●			よく噛んで食べるための話と親子での調理実習	1 回 32 人	幼年期のこども及び保護者に噛むことの重要性を伝え、親子で調理する機会を提供できました。	○
		6	よい歯の集い	(一社)豊中市歯科医師会、 豊中市学校歯科医会		●	●	●	●	●	●	●	口腔衛生の啓発を目的に、歯と口の健康週間（6月4日～10日）にちなんで、小学校を会場に、啓発イベント、学校歯科医による講演、歯科医を講師とする特別授業参観等を実施。	泉丘小学校で開催。 総来場者数 2,002 人。	さらなる口腔保健衛生啓発に努力していきたいと考えます。	○
		7	よい歯の高齢者 8020 表彰	(一社)豊中市歯科医師会								●	80 才以上で 20 本以上歯のある市民を対象に公募。アクア文化ホールにて受賞者を一同に会し表彰式を開催しています。	受賞者 165 名	今年度も多数のご応募を頂き、8020 運動がひろく市民にひろまっていることを実感できました。	○
		8	よい歯のコンクール	(一社)豊中市歯科医師会			●						大阪府主催の「全大阪よい歯のコンクール」の地区審査会を保健予防課と協力し、3 歳半健診を受診した幼児と保護者を対象にコンクールを実施しています。	豊中市医療保健センターにて豊中市地区 2 次審査を行いました。	3 組が全大阪大会に出場されました。	○
		9	豊中市民健康展	(一社)豊中市歯科医師会		●	●	●	●	●	●	●	豊中市医師会・薬剤師会とともに主催。歯科ブースでは歯科健診、歯磨指導、フッ素塗布などを実施しています。	歯科ブースでの総のべ来場者数は 1,650 名。	さらなる口腔保健衛生啓発に努力していきたいと考えます。	○

■ 所管部局・関連団体名の記載について ■

「所管部局・関連団体」欄は、事業の実施主体を基準として記載しています。

委託事業・指定管理者事業の場合、事業主体はあくまで自治体であることから記載は委託元・指定元である豊中市の組織名称とし、団体自主事業・補助事業は事業主体である関連団体の名称としています。

Ⅲ. その他（食育関連の情報提供等）



食育推進貸出グッズ一覧

貸し出しを希望される方は、保健医療課 栄養士（6152-7309）へお問い合わせください。
使用目的によっては、貸し出しをお断りする場合があります。ご了承ください。

グッズ名、(所管)	概要
食育のぼり・旗 (保健医療課)	食育シンボルマーク・キャッチフレーズの入ったのぼりと旗。  旗：5枚、ひもつき (縦約 90cm×横約 160cm)  のぼり ：50本 ポールつき (縦約 150cm ×横約 45cm)
食育ジャンパー (保健医療課)	食育シンボルマーク・キャッチフレーズの入ったジャンパー（50枚）（色：ピンク、素材：ナイロン） イベント等で、スタッフジャンパーとしてお使いください。  背面  前面
豊中市食育推進計画 パネル (保健医療課)	食育推進計画概要版（B3,カラー）12枚1組   ＊第2期豊中市食育推進計画の概要がわかるパネルです。イベントや講座のときの展示用です。

グッズ名、(所管)	概要
お口の健康づくりパネルシアター (健康増進課)	『にこりちゃんとぴかりくんの大冒険』 * 「カムカムの街」や「おやつの街」などいろいろな街を通りにこりちゃんとぴかりくんが探検をして学びながら、丈夫な歯を持つ元気な子どもの国に向かって進んでいくストーリーです。 ・パネルシアター絵人形 ・パネルシアターステージ ・台本 ・演じ方DVD ※「にこりちゃん・ぴかりくんの大冒険」作成希望の方もご連絡ください。
そのまんま料理カード (健康増進課)	・ちょっぴりごちそう編 ・食事バランスガイド編 ・3皿でバイキング編 ・菓子飲み物カード (群羊社) * 実物大の料理カードです。重たくないので、持ち運びしやすいです。料理を例示しながらお話しするときに使っています。
食事バランスガイド掛け図 (健康増進課)	縦約100cm ×横約120cm 布タイプ * バランスガイドについて説明するときに使います。大きいサイズなので、講義のときなどに使うことができます。巻いて持ち運びすることができます。

グッズ名、(所管)	概要
食育エプロン (健康増進課)	エプロンシアター 「早ね早おき朝ごはん」 ～生活習慣からはじめる食育～ 演じ方 DVD 付 (メイト)  「味覚を育てる食育エプロン」 ～味覚・歯と口の衛生～ (メイト) おいしく楽しく食べる ためのお口の健康づく りについてのお話です  *エプロンのポケットから色々なものを取り出して、エプロンにはりつけたりしながら話します。一人で劇のように演じることができます。幼児向けのお話に向いています。
まめつまみセット (健康増進課)	セットの内容 (6 セット) ・ 塗箸 1 ・ 割り箸 1 ・ 器 4 ・ 小豆 30g ・ 大豆 30g ・ スーパーボール 25 個 セットの他に、・キッチンタイマー 2 個 *まめつまみゲームができます。豆などを箸で器から器にうつし、制限時間内に何個うつすことができたかをみるゲームです。盛り上がること間違いなし！ 
私たちのからだをつくる食べ物のはなし (健康増進課)	パワーポイント資料 * 3 色栄養などについて学ぶことができます。小学校高学年向け、4 5 分くらいの講座に使えるシナリオつき。アニメーションを多用しているので、楽しく講座ができます。CD-ROM でお貸ししますので、全部または一部コピーして使ってください。 

グッズ名、(所管)	概要
お口の体操人形けいすけ君 (健康増進課)	・ 取り外せる歯や動く舌がついている人形です。  * 舌や口唇の体操などを指導する際に使います。
顎模型と歯ブラシ模型 (健康増進課)	・ 20×15×15cm プラスチックの顎模型 ・ 23cm プラスチックの歯ブラシ模型  * 歯磨き指導の時に使います。
口腔内カメラ (健康増進課)	小さなカメラをお口の中に入れ、9インチ程度のモニターでお口の中の状態を見ることができます。 (3台) 
よい歯のつどいカルタ (健康増進課)	B4サイズラミネート 読み札 50枚、取り札 50枚  * 平成21年度に庄内西小学校で行われた「よい歯のつどい」に展示された庄内西小学生作のカルタです。 ひらがなの読めない子どもでも取れるように、読み札の裏側に取り札と同じ絵を印刷しています。
はてなボックス (学校給食課)	* クイズをしながら食育カードを入れると?ボックスの中でくるとひっくり返り、答えが出きます。 

グッズ名、(所管)	概要
紙芝居 (学校給食課)	* 紙芝居 A2 サイズの手づくり紙芝居 15 種類あります。  けんいち君とまさお君のふたごの兄弟が、お皿ののって野菜の国へ行きました。 そこで人参君や玉ねぎ君の話聞き、今まで野菜が嫌いよくカゼをひいていたまさお君も、がんばってたべるようになり元気になりました。 ・ 太郎君のむし歯 ・ 牛乳のおはなし ・ 食べもの大行進 ・ はな子さんの運動会 ・ ケンちゃんのぼうけん ・ ステップ ララちゃん ・ 牛乳をのもう ・ なんでも博士のロボット ・ 行こう！栄養の国へ ・ 楽しい給食 ・ まほうのサラスケ君 ・ みんな なかよし ・ 王子様の旅 ・ 栄養ってなあに？ ・ あさごはんを食べよう
とよっぴー (豊肥) (公園みどり推進課)	2.5kg・3kg (イラスト入り袋) 10kg (透明袋) * 「食の循環」に関する環境教育 (食育) 授業などに使うことができます。袋詰めしたものをお渡しします。 
緑化用バーク (公園みどり推進課)	「剪定枝チップ」に少量の「とよっぴー」を混合してたい肥にしたもので、菜園・花壇等の土壌改良材として使用できます。 公益活動を目的とする団体が所有・管理する施設や、公共団体が設置・管理する施設等に年間計画に基づき配付します。 

グッズ名、(所管)	概要
食育推進のための安全安心ハンドブックⅡ(冊子, パネル) (保健医療課)	食中毒を予防して安全で安心な食育活動を継続的に行っていただくために作成しました。 地域のお祭りや、イベントなどで模擬店をしたり、調理実習をするときなどに活用していただくため配布します。 (配布数は応相談) ↑ ハンドブックパネル (B3,カラー) 20 枚 1 組 手洗いの方法、調理器具の洗い方など、必要な部分だけ掲示することも可能です。
消費者協会食育パネル (とよなか消費者協会)	・なにわの伝統野菜って? (B1 サイズパネル 2 枚) ・大阪特産物カード (A3 サイズ 22 枚) ・地産地消の推進 (A1 サイズパネル 1 枚) ・大阪エコ農産物とは (A2 サイズパネル 1 枚) ・なにわの伝統野菜について (A2 サイズパネル 1 枚) ・日本各地の郷土料理 (A3 サイズ) なにわの伝統野菜って? → 地産地消の推進→ 日本各地の郷土料理 ↑ 大阪特産物カード ↑ * イベント等で展示することができます。

グッズ名、(所管)	概要
我が家の料理レシピパネル (とよなか消費者協会)	A 3 サイズラミネート 5 3 枚 * とよなか消費者協会会員が我が家の自慢の料理を持ちよって試食し、写真とレシピをパネルにしました。イベント等で展示することができます。 
お口の健康づくりハンドブックパネル (とよなか消費者協会)	A 3 サイズラミネート 2 4 枚 * お口の健康づくりハンドブックをパネルにしました。イベント等で掲示することができます。 お口の健康体操や、よく噛んで食べるメニューなどが載っています。 
まるごとおいしい食育推進ハンドブックパネル (とよなか消費者協会)	A 3 サイズラミネート 2 4 枚 * まるごとおいしい食育推進ハンドブックをパネルにしました。イベント等で掲示することができます。季節ごとのメニュー、お手軽料理、豊中市内の食育実践のヒントなどが載っています。 
手洗いチェッカー (衛生管理課)	専用のローションを手に塗り込み、通常の手洗いを行います。 洗った手をブラックライトにかざすと、洗い残した部分が白く浮かび上がります。  汚れの残りやすい箇所を目で見えて知ること、楽しみながら正しい手洗いの方法が学べます。

グッズ名、(所管)	概要
フードモデル (保健医療課)	実物大の食玩。食品の中に含まれる砂糖・油・塩の量が目で見て分かります。とても軽いので、持ち運びも容易です。 ①砂糖に気を付けようシリーズ (3種類) …缶コーラ、缶コーヒー(加糖)、オレンジジュース 砂糖や油の量が一目瞭然！ ②油に気を付けようシリーズ (3種類) …ポテトチップス、チョコレート、クロワッサン ③塩に気を付けようシリーズ (3種類) …インスタントヌードル、フライドポテト、ハンバーガー 表示カードはこども向けと大人向けがあり、裏返せば対象年齢に合わせた内容になります。

グッズ名、(所管)	概要
パソコン・プロジェクターほか (保健医療課)	・ ノートパソコン(東芝 dynabook) ・ OS : Windows8.1 ※タッチパネル非対応 ・ Microsoft Office Home and Business 2013 搭載 (Word / Excel / Powerpoint / OneNote 使用可) ・ 光学ドライブ内臓 ・ 小型プロジェクター(エプソン) ※スピーカー機能付き ・ 80 型スクリーン(持ち運び可能) ・ 各種ケーブル(HDMI ケーブル、オーディオケーブル) ・ レーザーポインタ 5 点 1 セットで、キャリーケースに入れて貸し出します。 * 食育関係であれば広く貸し出しが可能ですので、研修会等の開催時にご活用ください。 * これらの物品は、大阪ガスグループ “小さな灯” 運動北東部支部様よりご寄付いただきました。

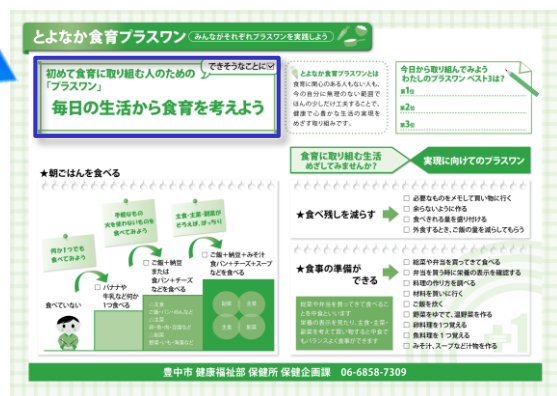
とよなか食育プラスワンシート

これまでに作成したプラスワンシートを掲載しています。コピー等ご自由にご利用ください。

■ 平成 26 年度に作成したプラスワンシート

- 働き盛りの男性のためのプラスワン
- 「健康×ごみ減量」のためのプラスワン
- 血糖値が気になる人のためのプラスワン
- 血圧が気になる人のためのプラスワン
- コレステロールが気になる人のためのプラスワン

プラスワンシートのタイトルは、
左上に記載されています。



市ホームページ（トップページ）

- ▶ 健康・福祉・医療 ▶ 健康・保健衛生（保健所）
- ▶ 食生活・栄養 ▶ 食育 ▶ とよなか食育プラスワン

とよなか食育プラスワン

検索

豊中市ホームページ

http://www.city.toyonaka.osaka.jp/kenko/kenko_hokeneisei/shokuseikatsu_eiyo/shokuiku/purasuwannsito.html



プラスワンシートはこちらから

上記プラスワンシート以外にも、世代別、分野別など様々なプラスワンシートをご用意しています。
ぜひご覧ください！

とよなか食育プラスワン

みんながそれぞれプラスワンを実践しよう



働き盛りの男性のための「プラスワン」

できそうなことに☑

あっ、かっこいい♡
できる男の生活習慣！！

とよなか食育プラスワンとは
食育に関心のある人もない人も、
今の自分に無理のない範囲で
ほんの少しだけ工夫することで、
健康で心豊かな生活の実現を
めざす取り組みです。

今日から取り組んでみよう
わたしのプラスワン ベスト3は？

第1位

第2位

第3位

こんな食生活
めざしてみませんか？

実現に向けてのプラスワン

★ 上手に食べる



- ☐ 腹八分目を心がける
- ☐ よく噛んで味わって食べる
- ☐ 家族や仲間と一緒に食べる
- ☐ 夕食は食べすぎない

★ 朝ごはんを
食べる



- ☐ 何か一つでも食べる
- ☐ 組み合わせて食べる
- ☐ 主食・主菜・副菜を揃えて食べる

朝ごはんの時間におなかがすいていないひとはいませんか？
夕食の食べ過ぎや、寝る前の夜食の習慣などを見直してみよう。
朝ぎりぎりまで寝ていて時間がなく、朝食が食べられない人は
駅の売店などで牛乳や野菜ジュースをのむことから始めてみませんか。

こんなカラダ
めざしてみませんか？

実現に向けてのプラスワン

★ 職場でもテキパキ



- ☐ 階段を使う
- ☐ 笑顔であいさつをする
- ☐ 人目を意識して
姿勢をキレイにする

★ 家でもテキパキ

短時間の身体活動を細切れに行っても、食後中性脂肪値が下がるなどの効果があるという報告もあります。

- ☐ こまめに家事をする
- ☐ 料理にチャレンジ
- ☐ 家族とお出かけする

★ 移動中でも



テキパキ

- ☐ 電車で座らない
- ☐ 歩幅を大きくする
- ☐ 自動車より電車・バス

とよなか食育プラスワン

みんながそれぞれプラスワンを実践しよう



健康×ごみ減量のための「プラスワン」

ごみ減量で地球もわたしも健康に☆彡

みんなが少しずつ気を付けて

できそうなことに☑



とよなか食育プラスワンとは
食育に関心のある人もない人も、今の自分に無理のない範囲でほんの少しだけ工夫することで、健康で心豊かな生活の実現をめざす取り組みです。

今日から取り組んでみよう
わたしのプラスワン ベスト3は？

第1位

第2位

第3位

★ かしく買う



献立を決めてから買い物に行く、いらぬものを買わずに済みます。生ごみの12.3%は手つかず食品です。

- ☐ 買い物リストを作る
- ☐ 空腹で買いに行かない
- ☐ 予算を決めて買い物をする
- ☐ 安いからと、大量に買わない

★ 考えて作る



人参や大根などよく洗うと皮つきのまま食べることができます。

- ☐ 食べる分だけ作る
- ☐ 誰か食べるだろうと思って余分に作らない
- ☐ 野菜の皮は薄くむく、または皮のまま調理する
- ☐ キャベツや大根などの食材の食べきりにチャレンジする



- ネギの根っこや人参のヘタを育てていりどり野菜を再生産
- 鍋物の残りや煮汁もリメイクして一品に



★ 上手に食べる



残さず食べることは大事なことです。余分なものまで食べると肥満のもとですね。



- ☐ 腹八分目
- ☐ 感謝して食べる
- ☐ 他の人が残したもののまで食べない
- ☐ 食べきれぬぶんだけ皿に盛り、残りは冷蔵庫に保存する

★ 大切に保存する



- ☐ 保存方法を知る
- ☐ 古いものから使う
- ☐ 冷蔵庫の中を整理する

とりあえず買って、冷蔵庫に入れっぱなしのものはありませんか？

※冷蔵庫は第2のごみ箱ではありません。きっちり保存してしっかり食べ切りましょう

消費期限とは
開封していない状態で保存したときに、食べても安全な期限を示しています。消費期限内に食べるようにしましょう。

賞味期限とは
開封していない状態で保存したときに、おいしく食べられる期限を示しています。賞味期限を過ぎても食べられなくなるとは限りません。

とよなか食育プラスワン みんながそれぞれプラスワンを実践しよう



できそうなことに☑

血糖値が気になる人のための「プラスワン」

おいしく スリムに 健康に めざそう！食と体の適量生活

★ 食生活で チャレンジ



ゆっくりよくかんで食べることで、満足感が高まります。

無理せず食べずに、残しましょう。最初から少なめに盛り付けるとよいでしょう。

生活習慣病の予防や食生活の注意点などは厚生労働省ホームページに掲載されています。
厚生労働省ホームページから「生活習慣病を知ろう!」で検索!
また高血圧症などの生活習慣病で受診の方は、主治医にご相談ください

- ☐ 野菜をたっぷり取る
- ☐ 食事は決まった時間に食べる
- ☐ ゆっくりかんで食べる
- ☐ 甘いものを控え目にする
- ☐ 脂っぽいものも控え目にする
- ☐ ひとり分ずつ、取り分けて食べる
- ☐ 薄味にする
- ☐ ながら食べはやめる
- ☐ 多いときは残す
- ☐ お茶碗は小ぶりのものを使う
- ☐ 調味料はかけずにつける
- ☐ 食品のエネルギーを知る

太めの人には要注意!



★ 運動でも チャレンジ

従来はウォーキングなどでも、1回に20分以上まとめてやらないと運動効果はないと考えられていましたが、最近では、細切れであってもやり続けることが大事だといわれています。早歩きを通勤時の往復に10分ずつ昼休みに15分行えばりっぱな運動です。



- ☐ 少し早めに歩く
- ☐ 遠回りをして歩く距離を増やす
- ☐ 歩いて買い物に行く
- ☐ 買いだめをせずこまめに買い物する
- ☐ なるべく階段を使う
- ☐ 1日1万歩歩く
- ☐ 近所を散歩する
- ☐ テレビを見ながらストレッチをする
- ☐ プールで歩く



太りにくい体作りに、運動は大切

運動しないと筋肉がやせて、体重が少なくても脂肪の多い体になります。これを「かくれ肥満」といいます。「かくれ肥満」になると何もしない時でも体が必要とするエネルギー量（基礎代謝）が減ってしまいます。

「かくれ肥満の人」が、同じ身長・体重の人と同量の食事をとると太ってしまいます。これは「かくれ肥満の人」の使うエネルギーが少ないため、太りやすいからです。運動することで体についた脂肪を減らして筋肉をつけ、基礎代謝を多くし太りにくい体を作ることが大切です。

◎あなたの標準体重を計算してみましょう

あなたの標準体重＝身長 m × 身長 m × 2.2

とよなか食育プラスワン みんながそれぞれプラスワンを実践しよう



血圧が気になる人のための「プラスワン」

おいしく かしこく 健康に めざそう！適塩生活

できそうなことに☑

★ 適塩に チャレンジ



具を多くすることによって
汁が少なくなり減塩で
きます。

調味料はかけるより血に
とってつける方が少なく
てすみます。



生活習慣病の予防や食生活の注意点などは厚生労働省ホームページに掲載されています。
厚生労働省ホームページから「生活習慣病を知ろう！」で検索！
また高血圧症などの生活習慣病で受診中の方は、主治医にご相談ください

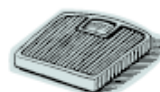
- ☐ 漬物は食べる回数と量を減らす
- ☐ めん類の汁は残す
- ☐ 汁物は具たくさんにする
- ☐ 減塩しょうゆを使う
- ☐ ハーブや香辛料をきかせる
- ☐ 味をみてから調味料をつける
- ☐ しょうゆやソースは
かけずにつける
- ☐ 酢やレモンやスダチなどを効果的に使う
- ☐ かまぼこ、ちくわなどの練り製品は食べる量に注意する
- ☐ ハム、ベーコンなどの肉加工食品は控えめにする
- ☐ 薄味に慣れる
- ☐ 食べ過ぎない
- ☐ 天然のだしをいかす



とよなか食育プラスワンとは
食育に関心のある人もない人も、
今の自分に無理のない範囲で
ほんの少しだけ工夫することで、
健康で心豊かな生活の実現を
めざす取り組みです。

★ 日常生活 でも チャレンジ

懸垂や重量挙げなど息を
詰める運動は血圧の
高めの人には危険です。
腕相撲也要注意!!



- ☐ 太りすぎに注意する
- ☐ お酒は適量にする
- ☐ 冬場は浴室やトイレも暖める
- ☐ じゅうぶんな睡眠をとる
- ☐ 自分なりのリラックス方法を見つける
- ☐ ウォーキングなど軽い運動を習慣にする
- ☐ 懸垂など息を詰めてする運動はしない
- ☐ 禁煙する（喫煙者）

今日から取り組んでみよう
わたしのプラスワン ベスト3は？

第1位

第2位

第3位

新鮮な野菜や果物に多く含まれるカリウムは塩分の排泄を助けます

新鮮な野菜や果物などに多く含まれるカリウムには体内の余分な塩分を排泄する作用があります。血圧が高めの方は、塩分をとる量を少なくするとともに、カリウムをしっかりとることが大切です。野菜のカリウムは、ゆでたり水にさらしたりすると失われやすいのですが、みそ汁などの調理方法の場合はとけ出したカリウムも汁と一緒に摂ることができるので、野菜をたっぷり入れた具たくさんのみそ汁はおすすめです。

果物は生で食べるものが多いのでお勧めですが、糖分も多く含まれているので、1日に1回程度、食べる習慣をつけるといいでしょう。

ただし、腎臓や心臓の病気を有している人は、医師に相談するようにしましょう。

とよなか食育プラスワン みんながそれぞれプラスワンを実践しよう



できそうなことに☑

コレステロールが気になる人のための「プラスワン」

おいしく食べて健康に 脱！高コレステロール宣言

★ 食生活から チャレンジ



ポテトチップスにはコレステロールは含まれていませんし、チョコレートやインスタントラーメンに含まれているコレステロールもわずかなですが、「飽和脂肪酸」を多く含んでいるので、体内でコレステロールを増やす働きがあります。

生活習慣病の予防や食生活の注意点などは厚生労働省ホームページに掲載されています。
厚生労働省ホームページから「生活習慣病を知ろう！」で検索！
また高血圧症などの生活習慣病で受診の方は、主治医にご相談ください

- ☐ 卵は1日1個程度にする
- ☐ バターやチーズの食べ過ぎに注意する
- ☐ インスタントラーメンは控えめに
- ☐ ポテトチップスなどのスナック菓子は量や回数を減らす。
- ☐ チョコレートなどの甘いものに注意する
- ☐ 脂身の多い肉を控える
- ☐ 揚げ物や炒め物は植物性の油を使う
- ☐ 青背の魚をとる
- ☐ 野菜を毎食食べる
- ☐ 海藻を積極的に食べる
- ☐ きのこ類も食べる



★ 生活でも チャレンジ

家事もしっかりやればよい運動です。
特に掃除は運動量が多いです。お風呂の浴槽を洗ったり、廊下の雑巾がけ、床のワックスがけなどは軽い筋力トレーニングと同じ効果があります。
階段の上り下りは軽いジョギングの運動量に相当します。

- ☐ ウォーキングや平らな場所でのサイクリングなど有酸素運動をする
- ☐ スクワットなどの筋肉トレーニングを無理のない程度に行う
- ☐ 室内の掃除を丁寧にする
- ☐ なるべく階段を使う
- ☐ 1日1万歩歩く
- ☐ 近所を散歩する
- ☐ テレビを見ながらストレッチをする
- ☐ プールで歩く

タバコが脂質異常症に悪いわけ

タバコに含まれるニコチンは、交感神経を刺激させる作用があるんです。すると、心臓は血圧を上げ、心拍数を高めるなど活動を活発にして、心臓に負担をかけます。また、中性脂肪の原料となる血液中の遊離脂肪酸を増やす作用もあります。
さらに、タバコを吸うと血液中のコレステロールが酸化されて粥状動脈硬化が進行することや、善玉のコレステロールであるHDLコレステロールの濃度が低くなることも知られています。
これらはいずれも動脈硬化を促進します。動脈硬化は心臓病や脳卒中の原因となりますので、1日も早く禁煙することをお勧めしますよ。

(厚生個性労働省ホームページ脂質異常症を防ぐ日常生活より)

平成 26 年度（2014 年度）豊中市食育推進計画年次報告書

平成 27 年（2015 年）12 月

豊中市 健康福祉部 保健所 保健医療課

〒561-0881 豊中市中桜塚 4-11-1

TEL 06-6152-7309 FAX 06-6152-7328