



おいしく 楽しく！ 感謝の気持ちで いただきまーす！

概 要 版

大阪狭山市食育推進計画 (平成25年度～平成29年度)

生涯にわたって健康を維持し、生き生きと暮らすためには、食は欠かすことのできない要素です。大阪狭山市では、平成25年3月に「大阪狭山市食育推進計画」を策定し、「おいしく 楽しく！ 感謝の気持ちで いただきまーす！」をスローガンに食育推進に取り組んでいます。

市民の皆さま一人ひとりに食への関心を持って食育に取り組んでいただくとともに、家庭、地域、学校、関係団体、行政が協働により、つながり合いながら食育を推進していきます。

大阪狭山市
食育推進計画の

7つの
目標

1

食事を
楽しむ

2

食に
感謝する

3

水に
感謝する

4

食べ物を
知り、選択する
力をもつ

5

バランスの
とれた規則正しい
食事をする

6

食の
安全性に
関心を持つ

7

大阪狭山
の食文化を
伝えていく

食育とは…

生きる上での基本であって知育、徳育及び体育の基礎となるべきもの。様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てること。

大阪狭山市



みんなで食育をすすめよう！

家族や仲間と楽しく食べよう！

- 1日3食きっちり食べよう
- 主食・主菜・副菜をそろえてバランスよく食べよう
- 「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしよう

災害に備えよう！

- 水を大切に使う
- 災害時、必要な食糧や水を備えよう

食文化の継承

- 大阪狭山の農作物や郷土料理を知り、食文化を次世代へ伝えよう
- 食に関する地域の活動に参加しよう

野菜を食べよう！

- 1日350g(7～14歳は300g)以上食べよう
- ※1日の目安は、小皿で5皿(7～14歳は4皿)です



- 食事バランスガイドを活用しよう

生活リズムを見直し、健康管理を！

- 「早寝・早起き・朝ごはん」を実践しよう
- 食後は歯をみがき、むし歯・歯周病を予防しよう
- がん検診等、健康診査を受診しよう
- 自分の標準体重を知ろう

乳幼児の方は…

食を楽しみ、生活習慣の基礎をつくろう

小・中学生の方は…

望ましい食生活と、自分で食を選択する力を身につけよう

成人の方は…

バランスのとれた食事や野菜の摂取を意識し、積極的に自身の健康管理に努めよう

高齢者の方は…

ご自身の身体状況や生活に合わせて、継続できる正しい食習慣を実践しよう

大阪狭山の農作物

大野ぶどう



渋みが少なく糖度が高い。
毎年7～8月、市内各所に直売所が立ち並びます。

大阪狭山産の野菜など ～フレッシュ朝市～

毎週日曜日 朝8:00～(売り切れ次第終了)
JA大阪南狭山西支店前直売所にて。
地場産の新鮮・安全・安心な農作物を販売しています。



大阪狭山の郷土料理



上から時計まわりにオヒラ・ジャゼ豆・茶がゆ

<オヒラ> 椎茸・にんじん・ごぼう・タケノコ・ササギ(さやいんげん)・かんぴょう・高野豆腐・かまぼこ・にぬき(ゆで卵)などから、5色か7色(奇数の材料)を炊いたもの。祝い事の時に食べる。

<ジャゼ豆> 大豆に色々な野菜を混ぜ合わせて煮たもの。ジャゼとは、雑物、混ぜ物の意味。

食事バランスガイドを活用しよう！

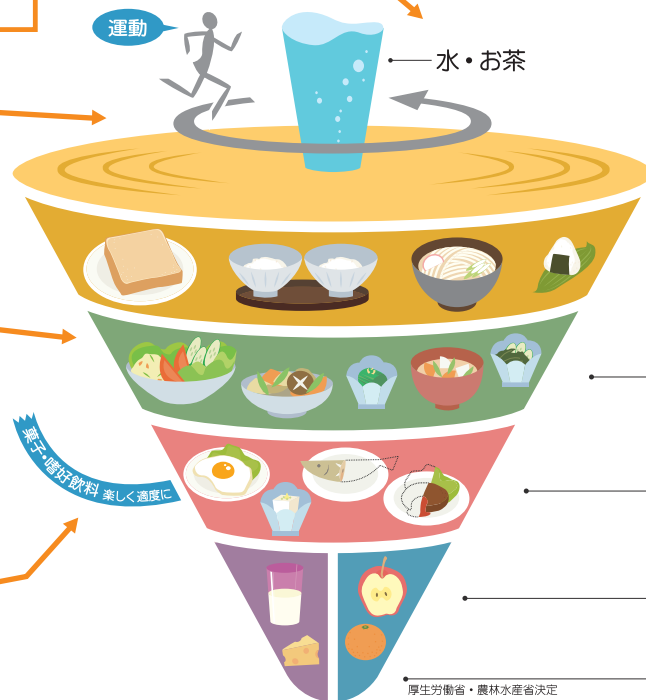
「食事バランスガイド」とは、1日に「何」を「どれだけ」食べたらよいのかを示したものです。

水分を「コマ」の軸とし、食事の中で欠かせない存在であることを強調

運動することによって「コマ」が安定して回転することを表現

「コマ」をイメージとして描くことで、食事バランスが悪くなると倒れてしまうことを表現

菓子・嗜好飲料はヒモで表現



料理の分量を1つ(SV※)という統一した単位で数え、料理区分ごとに1日にとりたい数を示しています。

※SVとはサービングの略で、各料理について1回あたりの標準的な量を大まかに示すものです。

1日分

2200kcal±200kcal(基本形)

5~7 主食(ごはん、パン、麺)
つ(SV) ごはん(中盛り)だったら4杯程度

5~6 副菜(野菜、きのこ、いも、海藻料理)
つ(SV) 野菜料理5皿程度

3~5 主菜(肉、魚、卵、大豆料理)
つ(SV) 肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度

2 牛乳・乳製品
つ(SV) 牛乳だったら1本程度

2 果物
つ(SV) みかんだったら2個程度

厚生労働省・農林水産省決定

農林水産省や大阪府、おおさか食育通信 (<http://www.osaka-shokuiku.jp/index.html>) のホームページ、保健センターで実施する健康教室や健康づくりのイベント等で紹介しています。

それぞれどんな活動をしていくの？

連携・協力・協働

保育所(園)・幼稚園

「早寝・早起き・朝ごはん」や「いただきます」などのあいさつ、手洗いの習慣などを身につけます。体験を通して、食への関心を高めます。

小・中学校

食に関する正しい知識を学び、様々な体験を通して食を楽しむ心や選択する力を育成し、望ましい食習慣を身につけます。

家庭

家庭は、生活基盤です。家族で食卓を囲み、楽しく食事をします。また、正しい生活習慣や食習慣を身につけます。

地域

食を通じた世代間交流を進め、郷土の食文化を伝えます。

関係機関

各機関の特色や、専門的知識、技術を生かした食育への支援を行います。

行政

それぞれの実施主体がより効果的に食育を推進していくよう、市民、関係各団体の連携を支援します。

食育推進の目標



「大阪狭山市食育推進計画」では、次のような目標をかかげて食育に取り組んでいます

	目標達成の指標	現 状	平成29年度目標値
「食育」を知り、関心を持つ	「食育」という言葉と意味を知っている人の割合を増やす	一 般：48.2%	一 般： 60%
	「食育」に関心がある人の割合を増やす	一 般：33.1%	一 般： 50%

	目 標	目標達成の指標	現 状	平成29年度目標値
1	食事を楽しむ	食事の時間が「楽しい」「どちらかと言えば楽しい」人の割合を増やす	小学生：94.4% 中学生：85.3% 一 般：88.7%	小学生：100% 中学生：100% 一 般：100%
2	食に感謝する	「いただきます」「ごちそうさま」を「いつも言う」「ときどき言う」人の割合を増やす	小学生：95.9% 中学生：94.2% 一 般：82.0%	小学生：100% 中学生：100% 一 般：100%
3	水に感謝する	水を「たいへん大切に使っている」「大切に使っている」人の割合を増やす	小学生：82.7% 中学生：67.8% 一 般：84.1%	小学生： 90% 中学生： 90% 一 般： 90%
4	食べ物を知り、選択する力をもつ	「食事づくりやあとかたづけ」を「よく手伝う」人の割合を増やす	小学生：29.3% 中学生：23.7% 一 般：19.3%	小学生： 50% 中学生： 50% 一 般： 30%
5	バランスのとれた規則正しい食事をする	朝食を「ほとんど毎日食べる」人の割合を増やす	小学生：93.7% 中学生：87.6% 一 般：88.7%	小学生：100% 中学生：100% 一 般：100%
		野菜を「1日4皿以上食べる」人の割合を増やす	小学生：21.3% 中学生：16.6% 一 般： 8.2%	小学生： 40% 中学生： 30% 一 般： 30%
6	食の安全性に関心を持つ	「食品の安全性への理解に力を入れたい」人の割合を増やす	一 般：45.5%	一 般： 90%
7	大阪狭山の食文化を知り、伝える	「郷土料理、行事食等の食文化継承活動」に参加してみたい人の割合を増やす	一 般：23.3%	一 般： 50%
		学校給食に郷土料理を取り入れる	な し	年2回



「たのしい食育広場」

市ホームページでは、市民の皆さまの食を考えるヒントになればと、月に1回、「食育ミニ知識」「レシピ集」「イベント情報」などを「たのしい食育広場」にて掲載しています。ぜひご活用ください。

《発行》大阪狭山市保健福祉部健康推進グループ
〒589-0032 大阪狭山市岩室1丁目97番地の3
(大阪狭山市立保健センター)
電話：072-367-1300 FAX：072-367-1359
HP：http://www.city.osakasayama.osaka.jp/

毎月19日は食育の日
みんなで楽しく食べましょう！