

食育の代表的な取組み

1 食育フェア

高槻市では、平成18年度から「食育フェア」を開催しています。さまざまな体験型のブースを設置し、子どもも大人も、楽しみながら「食」を学べる内容となっています。今後も広く市民に食育の重要性を「啓発」するとともに、食育を「実践」できる市民の増加をめざしていきます。

参加組織

行政	長寿生きがい課 健康づくり推進課 子育て総合支援センター 水道部総務企画課	総務医薬課 保育幼稚園総務課 保健給食課 消費生活センター	保健衛生課 子ども保健課 教育指導課
出展団体	高槻市医師会 高槻市薬剤師会 高槻市栄養士会 味の素パッケージング(株) クラシエフーズ(株) サンスター(株) (株)ニチレイフーズ (株)明治 平安女学院大学 大阪府立芥川高等学校 大阪府立高槻北高等学校 高槻市私立幼稚園協会の	高槻市歯科医師会 高槻市歯科医師会附属歯科衛生士会 高槻市食生活改善推進協議会 大阪ガス(株) グリコハム(株)・グリコ栄養食品(株) 丸大食品(株) (株)明治スポーツプラザ 近畿中央ヤクルト販売(株) 京都大学大学院農学研究科附属農場 大阪府立大冠高等学校 農林水産省近畿農政局大阪地域センター 消費者関連専門家会議(ACAP)	

※順不同

内容

- 子ども食育クイズ大会
- 食と消費生活に関する催し
- はにたんと一緒にみがかしよう
～歯科衛生士からのお話～
- エプロンシアター
- 食育かるた大会
- キーワードラリー
- 食育写真コンテスト
- 調理実習
- 取組み紹介、パネル展示 など

※参加組織、内容は平成24年度のものです。



2 保育所・幼稚園、学校、行政の取組み

保育所・幼稚園、学校、子育て総合支援センター（カンガルーの森）等では、様々な取組みを行っています。

(1) 保育所・幼稚園の取組み

子どもたちの基本的な食習慣が身に付くよう、保育所・幼稚園と家庭、地域が連携し、保育所では高槻市保育所食育計画で目指す子ども像「楽しく食べる子ども」を基本に取組み、幼稚園では親子での栽培活動を通して、いのちを育む楽しさを味わいながら食への関心が高まるように取り組んでいます。各保護者にはおたより等を通じ、食に関する理解を深めてもらうよう情報提供をし、啓発しています。

保育所・幼稚園では、友だちとともに食事をし、一緒に食べる楽しさを味わい、食事に必要な基本的な習慣が身に付くよう指導しています。また、菜園活動や料理活動の実施など様々な経験を通して、子どもたちの食べ物に対する興味や関心を深めるとともに、保育所給食では旬の食材を使った献立を積極的に使用しています。

具体的な取組み

- 保育所・幼稚園での菜園活動や料理活動の実施
- 保育所入所児童保護者対象の試食会の実施や、地域子育て支援の一環として在宅の保護者対象に給食試食の実施
- 幼稚園での「いのちキラキラ食裁プロジェクト」の実施
- 給食だよりやホームページで給食・おやつ献立を知らせ、レシピの紹介や、健康、衛生、食習慣についての情報を発信し、食に対する理解を深めてもらう
- その日の保育所給食や食材を展示し、関心を持ってもらい、子どもの食への理解を深めてもらう

事例

① 「楽しく食べる子ども」 【保育所での食育活動】

保育所で栽培・収穫した食材を使ったカレー作りです。栽培・調理・食事を通して、食べ物大切さや感謝する気持ちを育てます。



旬の食材を収穫し、みんなで調理します。苦手な野菜も食べられるようになります。



保育所給食や食材の展示を行い、子ども達が食材に直に触れ、また送迎時には保護者と子どもが見ています。給食についての親子の会話が見られ、保護者からの作り方についての質問も寄せられています。家庭で食の大切さに対する理解を深めます。



② 「いのちキラキラ食裁プロジェクト」 【幼稚園での食育活動】

5歳児が親子で夏野菜やブロッコリーの栽培をして、いのちの不思議さを体験したり、収穫の喜びや新鮮な野菜のおいしさを味わっています。



(2) 学校給食の取組み

近年の食生活や生活習慣の変化に伴い、食に関する健康問題は多様化しています。このような中、学校においては、児童・生徒が生涯にわたって健康を保持・増進できるよう、食に関する正しい知識や望ましい食習慣を身に付けさせるため、学校における食育を推進することが重要となっています。

平成24年11月5日から中学校給食試行、平成26年4月から全中学校で学校給食の実施を目指しています。

栄養教諭等が中心となって、学校・家庭・地域の連携を図りながら、学校給食を生きた教材として活用し、食育の充実を図っています。

具体的な取組み

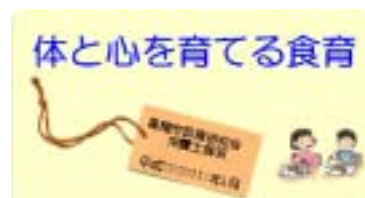
- 学校での食に関する指導の充実
- 家庭への食に関する情報発信
- 給食における地元産農産物の使用



事例

① 栄養教諭等による食に関する指導

「食に関する指導の全体計画」に基づき、全教職員が協力して指導を行っています。食に関する指導は、給食時間や特別活動をはじめ、教科、道徳、総合的な学習の時間等学校教育全体の中で広く行われます。栄養教諭等未配置校への取組みとして、教科等と関連させた食育の指導案、プレゼンテーション資料や、教職員の研修資料として「体と心を育てる食育」などを作成し、学校へ提供しています。



② ファミリー料理教室

家族と一緒に楽しく料理を作って試食することで保護者等の学校給食への関心を高め、また、家庭での食事の大切さを啓発します。



③ 学校給食体験料理教室

保護者等が学校給食の献立を調理し試食することで学校給食の理解を深め、家庭での食生活を見直す機会となり、食育の推進につながります。



④ 学校給食展

高槻市の学校給食の理解とともに、「食」の知識を広め、日常の食生活について、学校給食を通じて市民への食育の推進を図ります。



⑤ 学校給食高槻農産物の日

学校給食で、農林課が取組む大阪エコ農産物のたまねぎ・じゃがいも、そして干しいたけと米を全校で使用した「高槻農産物の日」を実施しています。

身近な田畑で栽培された食材を学校給食で利用することにより、感謝の心と食べることへの興味が高まり、望ましい食を考え実践できる学習の機会となっています。



(3) 子育て総合支援センター（カンガルーの森）の取組み

センターでは就学までの子育て中の保護者とその子どもを対象に、子どもの健康を考え、規則正しい「食習慣」を身に付けるため、次のような事業を行い、食育の推進を図っています。

事例

① 離乳食・幼児食クッキング

子どもの月齢別（5～6か月・7～8か月・9～11か月・1歳・2歳～就学前）に、簡単な講話と、親の食事から子どもの食事に展開した献立で調理実習を行っています。実際に作って食べることで子どもに適した固さや味、量を把握し、応用のできる献立で食事作りへの不安・負担を減らします。親子そろっての試食では、参加者同士の情報交換も行われ友だち作りの輪が広がっています。

献立例（平成24年3・4月）

大人	9～11か月児
ごはん	かゆ・軟飯
キャベツのミンチカツ	キャベツ団子のあんかけ
和風ポテトサラダ	ポテトの和風クリーム和え
新ごぼうのポタージュ	にんじんスティック



② 食育講座

子育て中の方および子育てを支援する幅広い層を対象として、「乳幼児期の食事の大切さ」について講演を行っています。日常生活の中に簡単に取り入れることができる食育を提案しています。

③ 親子クッキング、父子クッキング

親子や父子と一緒にクッキングを行い、子どもが実際に料理を作ることで食べ物への興味を育てます。



④ 食に関する相談

電話や来館で離乳食の進め方や少食、偏食などの相談に応じています。

⑤ 情報提供

館内掲示やホームページなどで、食に関する情報を提供しています。

(4) 子ども保健課の取組み

乳児から望ましい食生活や生活習慣が育まれるためには、早い時期から食に関する正しい知識を伝えることが重要です。子ども保健課では健診、訪問等で栄養相談、食に関する教室を行い食育の推進を図っています。

事 例

① マタニティクッキング

妊婦を対象に望ましい食事について講話、調理実習を行います。妊娠を機に食生活を見直す人は多く、生まれてくる子どものためだけでなく妊婦自身、また家族の食事を見直す機会となります。

妊婦同士で情報交換を行い友達の輪が広がります。また、離乳食についても基礎を伝えています。



② 幼児食講座

少食、偏食などに悩む親子を対象に調理実習を行っています。食に関する悩みは子育てをする上で大きな負担となります。作りやすい献立を提案し親同士で調理実習を行います。

また、親子が食事する姿を見ながら個別で栄養相談を行うので適切なアドバイスをすることができます。



③ 離乳食教室

・もぐもぐ教室

離乳食開始前後の乳児の保護者を対象に、離乳食の開始、進め方を中心とした講話・試食・実演・個別相談・参加者の交流などを行っています。

・ぱくぱく教室

8か月から11か月頃の乳児とその保護者を対象に、離乳食から幼児食に向けての食事に関する講話・試食・個別相談・参加者の交流などを行っています。



④ 年長さんクッキング

年長児を対象に、五感を使った調理を通じて、食への興味、関心を高めます。



(5) 健康づくり推進課の取組み

健康づくり推進課では子どもから高齢者を対象に、各ライフステージに応じた心身の健康づくりのために、正しい食習慣の実践を目的とし、次のような事業を行い、食育の推進を図っています。

事 例

① 食育SATシステムによる啓発

子どもから大人まであらゆる世代を対象に、食育SATシステムを使って、食事の栄養バランス診断と改善アドバイスを実施しています。各事業やイベント、健（検）診会場等で実物大のフードサンプルを使用し、栄養バランスの良い食事や正しい食習慣についての知識を啓発しています。



② 孫世代と一緒にクッキング～3世代食育講座～

4歳以上の子どもから高齢者を対象として、みんなが楽しめる食育ゲームと調理実習を地域に出向いて実施しています。年々、実施する地域、参加人数ともに増加しており、年間行事の一つとして定着してきている地域もあります。世代間で交流しながら、地域と連携して楽しい「食育」を推進しています。

献立例（平成24年度）

げんき印の
ドライカレー

お野菜のもみポリ漬け

みんな食べちゃうぞ
スープ

カラフルフルーツ白玉



③ 栄養教室

メタボリックシンドロームの予防と改善を目的に、概ね30～74歳を対象として、「栄養バランスの良い食事」や「自分の体に合った食事量」等について、管理栄養士の講義や試食、調理実習を実施し、健康を保つための正しい食の知識を啓発しています。

献立例（平成24年度）

1日目	2日目	3日目
魚のソテー トマトソース添え	鶏ささみのミノ焼き	鮭の マスタードクリーム煮
ほうれん草とりんごの 白酢和え	ブロッコリーとごぼう のヨーグルト和え	キャベツの即席サラダ
かぼちゃのミルク煮	くずし豆腐の しょうがスープ	いろいろ野菜の 酢っきりきんぴら
野菜のコンソメスープ	春巻きのりんごパイ	とろろこんぶと梅の すまし汁



④ 出前栄養講座

15人以上の自主グループを対象に、各地域に出向いて、希望に添ったテーマで栄養や食育に関する講座を実施しています。調理実習や食育SATシステムを使った講座などを行い、食についての正しい知識の啓発や食育の推進を図っています。



⑤ 健康応援会

管理栄養士の個別相談コーナーで食事や栄養に関する相談に応じています。

3 「第2次・健康たかつき21」の取組み

「第2次高槻市食育推進計画」は高槻市の様々な計画と総合的に推進していく必要があります。平成23年度に策定された「第2次・健康たかつき21」は健康寿命の延伸を図るため7つの分野（1. 栄養・食生活、2. 身体活動・運動、3. 休養・こころの健康づくり、4. 歯の健康、5. たばこ、6. アルコール、7. 健康チェック）で健康づくりを推進しています。その中でも特に4つの分野については食育との深い関わりがあります。

理 念

「誰もが安心して健やかに暮らせるまちづくり」の実現

基本目標

基本目標1 健康寿命の延伸

基本目標2 3大死因による年齢調整死亡率の減少

基本目標3 10万人当たりの自殺者数（自殺率）の減少

基本目標4 「第2次・健康たかつき21」を知っている人の増加

「第2次・健康たかつき21」分野別の目標より食育に関係する4分野の抜粋

		学童期 6～12歳	思春期 13～19歳	成年期 20～39歳	壮年期 40～64歳	高年期 65歳以上
栄養・食生活	めざす姿	一人ひとりが自分の体と食生活について考え、望ましい食習慣を身に付けている				
	重点目標	朝食を欠食する人の減少		適正体重を維持している人の増加		
身体活動・運動	めざす姿	自分に合った運動を楽しく続けることができている				
	重点目標	地域活動などを通して社会とのつながりを持っている				何らかの地域活動を実施している人の増加
歯の健康	めざす姿	歯の健康に対する意識を高め、定期的に歯科健康診査を受診する				
	重点目標	定期的な歯科健康診査の受診者の増加				80歳で20歯以上自分の歯を有する人の増加
アルコール	めざす姿	子どもはお酒を飲まない				
	重点目標	未成年の飲酒（飲酒経験）をなくす			「適度な飲酒（1日1合程度）」の知識の普及	
		大人は節度ある、適度な飲酒を心がけている				

4 食育かるた

子どもたちが健やかに成長していくためには「食」はとても大切な要素です。そこで、子どもたちに、かるた遊びを通じて「食育」を理解してもらえるように、「高槻市食育かるた」を制作し、市内の保育所・園、幼稚園、小学校を中心に、食育についての学習教材として活用しています。

① 遊びに用いる札

絵札、読み札とも44枚、計88枚です。

② 遊び方

- ・ 取り手2人、読み手1人で遊びます。
- ・ 絵札を並べます。
- ・ 取り手は、並べたかるたを挟んで2人で向かい合い、読み手が読み札を読んで、取り手は、読み上げられた絵札を取ります。読まれていない札を取ったらお手つきとなり、取った札の中から1枚相手に渡します。
- ・ 44句取り終わったら終了です。
- ・ 2～4人で1組となり、2組で勝負する団体競技として遊ぶこともできます。
- ・ 小さな子どもが遊ぶ場合は、ことばの意味がわかりやすい札だけで遊ぶこともできます。

③ かるたことばについて

バランスのとれた食事、正しい食習慣や食事の作法の大切さ、農業生産者などへの感謝の気持ち、地産地消を進めることや、食品の安全性などについて学んでいた内容になっています。(かるたことばは、市民の皆さんから応募いただいたものです)

5 関係団体

市内の関係団体等においても、食育に関する取組みを行っています。

(1) 高槻市農業協同組合

事 例

① 「田んぼの記録ノート」の配布

小学生を対象に、コメづくりの知識を深めるとともに、バケツ稲作等の方法を知ってもらうことを目的として実施しています。水稻生産に関し、苗づくり、田植、田んぼの生き物、稲刈り、ごはんの知識、ペットボトルでのコメづくりなどを図解入りでわかりやすく説明するなど、小学生向きの内容を盛り込んだテキストを配布しています。

② バケツ稲作の普及

小学生を対象に、身近な資材を利用して稲作を体験し、主食であるコメに対する理解を深めることを目的として、小学校からの希望に応じ、バケツ稲作用の容器、種子、肥料、テキストを無料で配布しています。

③ 学校給食への食材の提供

小学校を対象に、地元産農産物に対する愛着を深めることを目的に、身近で生産された農産物（米、米粉パン）を学校給食の食材として提供しています。

(2) 高槻市栄養士会

事 例

① 健康料理教室（一般市民、男性、小学生、障がい者、介護予防）

市民の健康づくりのための食生活講座を実施しています。いろいろな対象に沿った講話と調理実習を実施しています。

② ふれあい食事サービス活動

65歳以上のひとり暮らし高齢者を対象に、栄養バランス、季節感を考えて高齢者の趣向に合った食事の献立を作成しています。

③ 栄養相談

市民の健康づくりや食生活の改善について、個人の食生活にあった栄養相談を行っています。

④ 子育て支援グループのサポート

つどいの広場等の利用者を対象に、「食」に関する相談や情報を提供して乳幼児期の食育を支援しています。

⑤ 生活習慣病予防の啓発

生活習慣病予防にむけての講話や食育SATシステムを使っての体験学習、栄養バランスの取れたヘルシー料理の実習と試食を実施しています。

⑥ 糖尿病食事教室

血糖値が高めの人とその家族を対象に、血糖値が高めの人のための食事療法の実践を目的に、食事療法の講話と調理実習と試食を実施しています。

(3) 高槻市食生活改善推進協議会

事 例

① 男性料理教室

60歳以上の男性を対象に、バランスのよい献立の調理と試食、食材の特徴の説明などを行っています。高齢者が手料理を楽しみ、自立した健康的な生活を営むための支援を実施しています。

② おやつづくり

幼稚園児の保護者を対象に、野菜を取り入れた簡単な手づくりおやつの調理や試食を行っています。また、エプロンシアター、「指で食事バランス」、「人形と遊ぼう」等の媒体を利用して啓発を行っています。

③ おやこ料理教室

親子を対象に、調理実習と試食を行っています。また、セミナーでは、毎日の食事を味わいながらおいしく食べることや健康なからだづくりについて啓発しています。

④ 生活習慣病ワースト25ステップアップ教室

中学生から高齢者までの市民を対象に、調理実習と試食、BMIのチェックを行っています。チェックしたBMIをもとに、自身の「目標と改善点」を記入提出してもらい、メタボ予防の知識と実践の啓発を行っています。

(4) 大阪食品衛生協会高槻支部

事 例

① 食中毒予防街頭キャンペーンの実施

市と共催で食中毒予防ポスターの掲示やリーフレットの配布などを行い、市民に対して食品衛生知識の普及・啓発を実施しています。

② 食品衛生指導員による巡回活動の実施

飲食に起因する衛生上の危害の発生を防止し、市民の健康の保護を図るため、食品衛生指導員が市内食品店舗を巡回し、食品衛生の向上にかかる助言等を実施しています。

(5) 高槻市社会福祉協議会

事 例

① ふれあい食事サービス活動

65歳以上のひとり暮らし高齢者を対象に、栄養士が作成したメニューに沿ってボランティアが調理し、ひとり暮らし高齢者へ提供しています。高齢者自身が自分の食生活に対する理解を深めるとともに、地域の人たちが高齢者への理解を深めることを目的としています。

