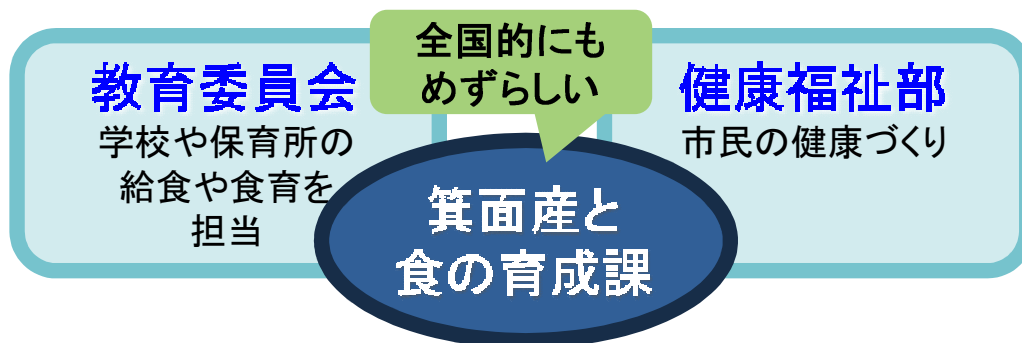


箕面市の食育

みどりまちづくり部
箕面産と食の育成課長
佐治 功

食育推進の行政組織①



食育行政を一元化した組織

横断的な食育ができる

全世代を網羅しているため、「赤ちゃんからお年寄りまで」の
生涯を通じた食育の推進が可能

食育推進の行政組織②

- 健康づくりボランティア
(ヘルスマイトの養成)

ヘルスマイトは市の食育事業への協力とともに、地域や学校等での食育活動にも大きく貢献。



こうした幅広い世代への食育と強力なサポートによって

**縦にも横にも
つながった
食育を実施**

一貫性のある食育を市の事業だけでなく、地域や学校でも実現

市の進める食育3つのアクション

- 元気で豊かに暮らしていくには食事というものが大切です。箕面市では三つの目標を掲げ、日々の食生活の中で「食育」を実践していけるよう取り組みを進めています。



「朝食宣言！」～毎日食べます「朝ごはん」～

「食は健康！」～野菜たっぷり「バランスごはん」～

「お米習慣！」～旬と味わう「お米のごはん」～

朝食宣言!

「毎日食べます、朝ごはん！」

- 朝ごはんを食べることで脳に糖が供給され活動的になります。また、規則正しい生活リズムも身に付きます。
- 朝食を食べる子どもの方が勉強や運動に力を発揮でき、肥満傾向の割合が低いことから、箕面市では若い世代を中心に朝食の大切さを伝えています。

①朝食宣言!

毎日食べます! 朝ごはん

朝ごはんを食べて元気に一日をスタートしよう!

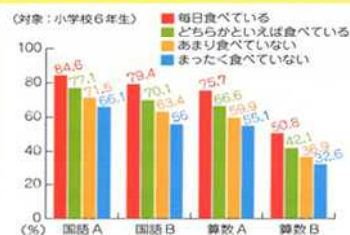
朝食を毎日きちんと食べている児童は、テストの正答率が高い傾向にあります。

朝食は、脳にブドウ糖を供給するため、朝からやる気が起きます。

朝食の摂取と学力調査の平均正答率との関係

文部科学省「平成22年度全国学力・学習状況調査」

(対象：小学校6年生)



Aは主として「知識」に関する問題
Bは主として「活用」に関する問題

食は健康!

「野菜たっぷりバランスごはん」

②食は健康!

野菜たっぷり バランスごはん

新鮮でおいしい、
地元産の野菜を食べよう!

野菜は、ビタミン、鉄分・カルシウムなどのミネラルや食物繊維をたっぷり含んでいるため、かぜや貧血、便秘などを予防するなど、体の調子を整える働きがあります。

また、食物繊維の多い野菜をよくかむことで、虫歯予防や脳の活性化にも効果があります。

1日の摂取目標量は350gです。

1食分は
これくらい



- 現在の日本では野菜の摂取量が不足していることが国民栄養調査によってわかっています。
- 健康な食生活の基本は、量と栄養素を過不足なく取ることです。
- 市では、様々な旬の野菜をしっかりと摂り、3食バランスよく食べられるよう取り組んでいます。

お米週間!

「旬と味わうお米のごはん」

- 米を主食に身近な食材を食べる「日本型食事」は、栄養面でも地産地消の観点からも優れています。
- この「ご飯」を中心とした食事をすすめているのが箕面市の特徴。給食も基本はご飯食です。

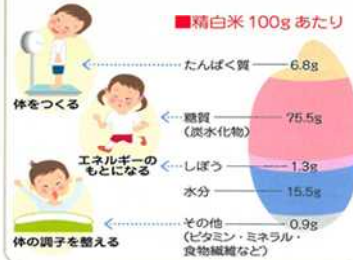
③お米習慣!

旬と味わう お米のごはん

ごはんにはいろいろな栄養が入ってる

ごはんの栄養は、炭水化物が主成分ですが、他にもたんぱく質やビタミン、ミネラル、食物繊維といったさまざまな栄養素をバランス良く含んでいます。

また、ごはんは、粒で食べるためゆっくり消化され、腹持ちがよく、長時間、脳や体への活動エネルギーが持続します。



学校の食育①



箕面市オリジナルの冊子「箕面 食ナビブック」は、市内小学校の5年生に配付しています。

この冊子には、箕面市が進める3つのアクションをはじめ、食べ物の栄養や種類、食事のお手本ともなる学校給食のことなど、たくさんの情報が盛り込まれています。また、朝市情報も掲載しています。

学校の食育②

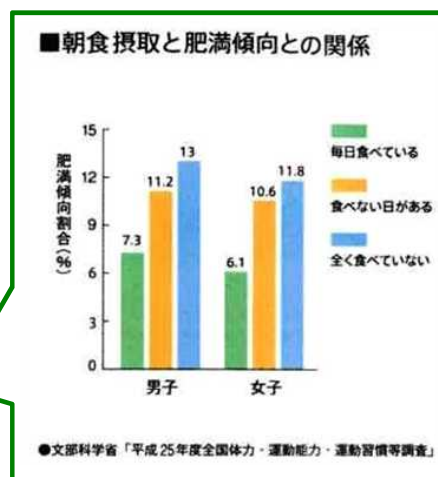
The infographic provides detailed information on the benefits of breakfast. It features several bar charts comparing academic performance and physical fitness between students who eat breakfast and those who don't. Text boxes explain how breakfast affects concentration, energy, and mood. A 'Breakfast Level Up Lecture' section offers practical tips for improving breakfast habits, such as eating slowly and drinking water.

中学校給食導入に伴い、中学校の食育にも力を入れています。市内中学校の1年生には「食ナビスタディシート」を配布し、朝食や中学生の栄養の大切さを啓発しています。

学校の疾病状況

肥満児童・生徒数

区分	小学校		中学校	
	受診者数	栄養 要注意	受診者数	栄養 要注意
21	7048	45	3090	19
22	7160	42	3116	2
23	7197	23	3233	12
24	7346	66	3245	2
25	7527	34	3284	3



資料:平成26年度版 市勢年鑑 教育委員会事務局子ども未来創造局学校生活支援課
各年5月1日現在「学校保健統計調査」

まとめ

- 市民全体の食育政策が一元化されている組織の利点を活かし、市民の健康づくりにつなげていけるよう、「3つのアクション」を柱とした食育事業を今後も実施、充実させていきたいと考えている。



ご清聴ありがとうございました。

