

食育月間の取り組み

所属団体名	東大阪市	
施設等名	東保健センター	
取組の名称	食育月間イベント(旭町子育て支援センター)	
実施時期	6月13日(木)10時～11時	
取組みの目的	☐ 共食の推進 ☒ 朝食の摂取 ☒ 栄養バランスの良い食事の摂取 ☒ 野菜の摂取 ☐ 生活習慣病やフレイル予防・改善のための良い生活習慣の実践	☐ よくかんで味わって食べる ☐ 栄養成分表示への理解促進 ☐ 食品の安全性に関する知識の普及 ☐ 農産物の栽培体験の機会提供 ☐ 食品ロスの削減 ☐ 伝統料理や郷土料理の伝承
取組内容	<目的> 子育て支援センターを利用する若い世代のよい食習慣づくりと乳幼児の食べ物への興味を高める啓発 <内容> ・ベジチェック(野菜摂取量を手のひらで測定する機器)を実施し、フードモデル展示(野菜 350g、小鉢 5 皿)で 1 日に必要な野菜量を見ていただくことで、野菜が足りていないことを実感してもらった。簡単レシピを配布することで、家で今より野菜を食べてもらえるように伝えた。 ・そのまんま料理カードを使って幼児の 1 日の食事例を展示することで、栄養バランスや目安量を見てもらった。 ・野菜 de スタンプ(Tシャツ型に切った紙にスタンプ、野菜シール貼り付け) ピーマンやオクラなどで紙にスタンプしてもらい、楽しく野菜に触れてもらった。スタンプが難しい小さい子には、シールを貼ってもらった。 ・野菜に触ってみよう(目玉シールで顔をつけたもの) 野菜に目玉シールをはったり、顔のついた野菜に興味を持ち触れるなどの様子が見られた。 <参加者人数> 大人 13 名、子ども 9 名	



食育月間の取り組み

所属団体名	東大阪市	
施設等名	東保健センター	
取組の名称	食育月間イベント(フレスコ瓢箪山店)	
実施時期	6月19日(木)10時～11時30分	
取組みの目的	☐ 共食の推進 ☐ 朝食の摂取 ☒ 栄養バランスの良い食事の摂取 ☒ 野菜の摂取 ☒ 生活習慣病やフレイル予防・改善のための良い生活習慣の実践	☐ よくかんで味わって食べる ☐ 栄養成分表示への理解促進 ☐ 食品の安全性に関する知識の普及 ☐ 農産物の栽培体験の機会提供 ☐ 食品ロスの削減 ☐ 伝統料理や郷土料理の伝承
取組内容	<目的> スーパーを利用する方や商店街を通行される方を対象とした健康づくりのための野菜摂取に関する啓発 <内容> ・ベジチェック(野菜摂取量を手のひらで測定する機器)を実施し、フードモデル展示(野菜 350g、小鉢 5 皿)で 1 日に必要な野菜量を見ていただくことで、野菜の必要量を実感してもらい、食習慣を見直すきっかけとなった。 <参加者> 大人 48 名 ・野菜を意識して食べていても、緑黄色野菜が少ないと気づかれる方もおられた。また、家庭菜園をされている方には「野菜料理のレパートリーが増える」とレシピ配布も喜ばれた。	



食育月間の取り組み

所属団体名	東大阪市	
施設等名	東保健センター	
取組の名称	食育月間の保健センターでの乳幼児健診などでの取り組み	
実施時期	6 月	
取組みの目的	☒ 共食の推進 ☒ 朝食の摂取 ☒ 栄養バランスの良い食事の摂取 ☒ 野菜の摂取 ☒ 生活習慣病やフレイル予防・改善のための良い生活習慣の実践	☒ よくかんで味わって食べる ☐ 栄養成分表示への理解促進 ☐ 食品の安全性に関する知識の普及 ☐ 農産物の栽培体験の機会提供 ☒ 食品ロスの削減 ☒ 伝統料理や郷土料理の伝承
取組内容	<目的> 保健センターを利用される方に、対象者に合わせた食に関する情報提供をおこなうことで、健康づくりにつなげる <内容> 4か月健診・・・「朝ごはん診断」パンフレット配布 1歳半児健診・・・「みんなであさごはん かんたんレシピ」パンフレット配布 3歳半児健診・・・「LET'S トライ 野菜たっぷり生活」パンフレット配布 がん検診・・・「LET'S トライ 野菜たっぷり生活」パンフレット配布 ベジチェックが使用可能な期間は測定を行い、野菜摂取について啓発も実施 食育メイト普及活動、離乳食講習会などの集団教室では食育に関心が高まる内容で講話を行った。その他、掲示板でも朝ごはんの情報提供をした。 	

食育月間の取り組み

所属団体名	東大阪市保健所西保健センター	
施設等名	東大阪市保健所西保健センター	
取組の名称	食育キャンペーン	
実施時期	6月26日(水)9時45分～12時	
取組みの目的	☐ 共食の推進 ☐ 朝食の摂取 ☐ 栄養バランスの良い食事の摂取 ☒ 野菜の摂取 ☐ 生活習慣病やフレイル予防・改善のための良い生活習慣の実践	☐ よくかんで味わって食べる ☐ 栄養成分表示への理解促進 ☐ 食品の安全性に関する知識の普及 ☐ 農産物の栽培体験の機会提供 ☐ 食品ロスの削減 ☐ 伝統料理や郷土料理の伝承
取組内容	場所:ライフ八戸ノ里店 参加者:ライフ八戸ノ里店に買い物に来た市民 29 名 (20～30 歳代 2 名、40～50 歳代 2 名、60 歳代以上 25 名) 内容:ベジチェック(野菜摂取量を手のひらで測定する機器)、フードモデル展示、レシビ配布 ・参加者からは、「結果は良くなかったが普段の野菜摂取量が足りていないことが良く分かった」、「普段の野菜摂取量が足りていないことが良く分かった」、「あと一皿意識して食べたい」との声があった。	



食育月間の取り組み

所属団体名	東大阪市保健所西保健センター	
施設等名	東大阪市保健所西保健センター	
取組の名称	食育キャンペーン	
実施時期	6月11日(火)10時～11時30分	
取組みの目的	☐ 共食の推進 ☐ 朝食の摂取 ☐ 栄養バランスの良い食事の摂取 ☒ 野菜の摂取 ☐ 生活習慣病やフレイル予防・改善のための良い生活習慣の実践	☐ よくかんで味わって食べる ☐ 栄養成分表示への理解促進 ☐ 食品の安全性に関する知識の普及 ☐ 農産物の栽培体験の機会提供 ☐ 食品ロスの削減 ☐ 伝統料理や郷土料理の伝承
取組内容	場所:布施子育て支援センター 参加者:子育て支援センターに遊びに来た親子 5組 内容:ベジチェック(野菜摂取量を手のひらで測定する機器)、フードモデル展示、レシピ配布、野菜スタンプ、野菜に触ってみよう ・ベジチェックでは、子どもの食事ばかりに気をとられ、自分の食事がおろそかになっている保護者が多く、「この機会に野菜を食べる量を意識したい」との声もいただけた。 ・調理前の野菜に初めて触れる子どももあり、野菜スタンプや野菜に目玉シールを貼るなど積極的に参加してくれた。 ・子どもの保護者ということもあり、若い世代に対する食育啓発ができた。	

