



市は26年3月に、誰もが健康を実感し、明るく生き生きと暮らせるまちづくりの実現に向け、30年度までの「交野市健康増進・食育推進計画」を策定しました。

この計画の内容と、市の取り組みを紹介いたします。

問い合わせ 健康増進課 (TEL 893・6405)

計画の重点項目

- 健康増進計画
  - ▽40歳からのがん検診受診勧奨の推進
  - ▽高血圧症などの生活習慣病予防対策の充実
  - ▽ロコモティブシンドローム(運動器症候群)に着目した健康事業の取り組み
  - ▽ソーシャル・キャピタルを地域で醸成するためのリーダー育成
  - ▽ソーシャル・キャピタルとは、地域での人と人との絆や、支え合いがもたらす力のことです。
- 食育推進計画
  - ▽子どもから大人まで生活習慣病の予防と改善につなげる

健康リーダー養成講座

とき	内容
① 7月4日(金)	オリエンテーション、医師による講演 ※体組成計測定
② 7月24日(木)	管理栄養士による栄養講座、食生活の振り返り
③ 8月1日(金)	有酸素運動の効果などの講義、実技「ウォーキング」
④ 8月8日(金)	歯科衛生士による歯の講義、ブラッシング指導
⑤ 8月22日(金)	講演「ロコモティブシンドロームについて」 ※骨密度測定
⑥ 9月5日(金)	医師による睡眠・喫煙・飲酒の講義、実技「体操」
⑦ 9月18日(木)	管理栄養士による食生活の振り返り、実技「体操」
⑧ 10月3日(金)	健康啓発媒体作り
⑨ 10月9日(木)	健康啓発媒体作り
⑩ 10月23日(木)	医師講演「データからみた健康づくりの課題」 ※体組成計測定

る食育の推進  
▽家庭と地域で行う食育の周知と実践

健康リーダー養成講座

健康づくりの基本や実技を体験しながら学び、交野市に健康を広げる「健康リーダー」を養成します。

健康づくりに関心のある市民を対象に、自分の身体や健康のことを楽しく学び、仲間とともに健康づくりの輪を地域に広げていきたいと思います。

養成講座終了後は、健康づくりのボランティアとして活動していただきます。

対象 74歳以下の市民  
定員 30人程度  
内容・開催日 右表のとおり  
※毎回、血圧測定を実施します。また、体組成計で測定し、身体の変化を確認します。

開催時間 いずれも午前9時～正午  
ところ ゆうゆうセンター  
申し込み・問い合わせ 6月9日(月)から、健康増進課(TEL 893・6405)

健康増進・食育推進の取り組み

住み慣れた地域で、いつまでも心身ともに健康で、すべての世代の人が望ましい生活習慣や食習慣を身に付けることができるように、市は家庭や学校、地域団体などの連携を深め、健康と食育の輪(和)づくりを進めます。

取り組み内容

- ▽「健康づくり」＝健康管理、身体活動・運動、栄養・食生活、喫煙、飲酒、こころの健康、歯と口の健康
  - ▽「食育」＝食でからだづくり、食を楽しむ、食でこころ豊かに
- ※年代別の取り組み内容は、ホームページ( <http://www.city.katano.osaka.jp/soshiki/kenkou/> )をご覧ください。

「食」を楽しむ、こころ豊かに

食育は子どもから大人まで、健全な心身を培い、豊かな人間性を育むためには、不可欠なものです。

食べ物を粗末にせず、感謝して食べよう!

旭小学校での食育指導

旭小学校では、給食委員会の児童がお昼の放送で、その日に使われている食品や給食メッセージを読み、食への興味・関心を高めてもらえるようにしています。



栄養教諭 山口夕子さん

また、1年生は調理員と給食と一緒に食べる「交流給食」を6月に行い、自分たちが食べている給食は、どんな人がどんな気持ちで作っているのかを知ることで、食べる意欲につながります。

家庭での食育

- ① 毎日の食事では、栄養のバランスが重要です。例えば、ハンバーガーを食べるときには、サラダと一緒に食べるなど、子どもの将来のために、食品の組み合わせや選択方法を教えましょう。
- ② あいさつ・お箸の持ち方・食器の置き方などの「食事のマナー」は、大人が教えてあげなければ、いつまでも身に付きません。子どもたちが大人になって恥ずかしい思いをしないよう、毎日の食事のマナーを身に付けさせましょう。



6月は「食育月間」です

「量」や「質」の食べ物を選ぶ力を身に付けましょう。

食育月間や食育の日を機会に、家庭で食生活を見直してみしましょう。

栄養士の



神戸由美さん

市給食センターでは、6人の栄養士が献立を考えています。市の給食は、週3日の麦ご飯と地場産野菜を積極的に使用し、食生活で不足しがちな豆類や海藻類などを取り入れ、ビタミン・ミネラルなどがバランスよく取れるように工夫しています。

学校給食 4月の献立を栄養士に聞きました!

4月下旬から小学校1年生の給食が始まりました。小学校での初めての給食なので、できるだけ配りやすく、パンにコロッケやフランクフルトを挟むなど、食べやすい献立にしました。



旭小学校1年生の給食の様子

献立を考えるときには...

- ① 必要な栄養素や食品の組み合わせを考え、子どもたちが喜んで食べてくれる献立を立てる
- ★ 4月はチャーハンとワンタンスープ、春巻きの中華風献立やミートスパゲティが好評でした。
- ② 旬の食べ物で、季節感のある献立にする

★旬のアスパラガスを使ったクリームシチューや、あまなつゼリーを取り入れました。

③新メニューを考える

★「かき揚げ丼」は、多くの子どもたちから「おいしかった」と好評でした。

4月25日の献立

- ★麦ご飯、すき焼き、レンコンの炒め物、牛乳
- ▷ 甘い味付けで子どもたちが食べやすい「すき焼き」と、かみごたえのあるレンコンを使った炒め物で、野菜たっぷりの献立でした。

