



おおさか食育マガジン

—2012年8月号—

暑さが厳しくなってきました。熱中症にかかる人も増加しています。急に暑くなった日や、久しぶりに暑い環境下で活動するときは要注意です。帽子や日傘、こまめな水分補給が有効です。

今月号の情報一覧

- ・ [お知らせ「8月は大阪府食育推進強化月間です」](#)
- ・ [イベントニュース「高校・大学生への食育指導者研修会を開催します」](#)
- ・ [イベントニュース「北河内地域KA・RA・DA元気セミナー指導者研修会」](#)
- ・ [みんなで広げよう！おおさかの食育「朝食又は夕食を家族と一緒に食べる「共食」の回数」](#)
- ・ [今月の食育マガジンの情報の評価を投票してください。](#)
- ・ [過去の食育マガジンはこちら](#)

◇◇◇◇◇ おおさか食育マガジンからのお知らせです ◇◇◇◇◇

★★★★★ 8月は大阪府食育推進強化月間です！ ★★★★★

大阪府では、夏休みで生活習慣が不規則になりやすい8月を「大阪府食育推進強化月間」と定めて、「野菜バリバリ朝食モリモリ～野菜あと100g、朝食で野菜を食べよう！～」を合言葉に、様々な啓発イベントを行います。子どもたちの夏休みの学習と思い出づくりにぜひご参加ください。

○「野菜バリバリ朝食モリモリ元気っ子」推進キャンペーン

と き：平成24年8月17日(金)10:00～17:00

と ころ：平和堂アル・プラザ高槻、イズミヤ住道店、近商ストア松原店、
オークワ和泉小田店、イオンりんくう泉南店、アリオ鳳内・イトーヨーカドー、
関西スーパーベルタ店

内 容：スーパーマーケット店内でお買い物の際に、楽しい遊びのコーナーを通じて、野菜を食べることや朝ごはんの大切さを親子で学んでいただけます。

参加された子どもさんには食育グッズを差し上げます。

▽野菜・果物のツリーであそぼう！学ぼう！

▽この野菜・果物の名前はなんていうの？

▽毎日これだけ食べてほしいな！はかってみよう！1日に必要な野菜の量

▽ポーカー831(やさい)であそぼう！

▽めざせ！食育マスター「食育クイズ大会」

▽野菜の釣り堀で楽しくあそぼう！

▽こんな朝ごはん食べたいな！じょうずに組みあわせられるかな？

▽栄養バランスシートを作ろう！

▽朝ごはんは野菜のおめんをつくろう！

※開催内容は店舗により異なります。

《キャンペーン会場の様子》



主 催：日本チェーンストア協会関西支部、大阪府食生活改善連絡協議会、
大阪市食生活改善推進員協議会、健康おおさか21推進府民会議、大阪府
協 力：(社)大阪府栄養士会、大阪ヘルシー外食推進協議会、
健康おおさか21・食育推進企業団、
大阪青山大学、大阪樟蔭女子大学、大阪市立大学、大阪府立大学、
大手前栄養学院専門学校、関西福祉科学大学、千里金蘭大学、
相愛大学、帝塚山学院大学、羽衣国際大学

[👉 ページの先頭へ戻る](#)

◇◇◇◇◇ イベントニュース ◇◇◇◇◇

★★★★ 高校・大学生への食育指導者研修会を開催します ★★★★★

高校生・大学生が健全な生活習慣と食生活を図ることを目指し、学校における学生・生徒の健康づくりを推進するため、教職員・食堂関係者等を対象に健康教育指導者研修会を開催します。皆様のご参加お待ちしております。

《池田・吹田・茨木保健所合同健康教育指導者研修会》

日 時：平成24年8月8日(水)午後2時～5時

場 所：大阪府茨木保健所 2階講堂

内 容：(1)講演「大阪府食育ヤングリーダー養成事業として取り組んだ
学生主体の食育活動について」

講師：追手門学院大学 学生課課長補佐 川崎詔子 先生(保健師)

(2)講演「最後の砦！高校での食学習

～高校生の食生活課題と学校ができること～」

講師：大阪府立茨木高等学校 指導教諭 入交享子 先生(家庭科)

(3)KA・RA・DA元気セミナー23年度実施報告と今後の推進について

発表者：保健所

(4)グループワーク「学校における健康教育の取組みについて」

講師より助言

対 象：大阪府池田・吹田・茨木保健所管内高等学校及び大学関係者

(家庭科教諭、保健体育教諭、養護教諭、栄養士、

健康管理室保健師・看護師、食堂関係者等)、

市町職員(健康づくり担当職員、体育館職員等)、地域活動栄養士等

※上記の地域以外の高等学校及び大学関係者で出席を希望される場合は、

問い合わせ先にお電話ください。(申し込み締切りは8月6日(月)です。)

問い合わせ先：大阪府茨木保健所 企画調整課

TEL：072-624-4668

[👉 ページの先頭へ戻る](#)

★★★ 北河内地域「KA・RA・DA元気セミナー」指導者研修会 ★★★

高校・大学生等の健康管理に携わる方々に、若い世代からの将来の生活習慣病予防と、その取組みについてご理解を深めていただきたく、指導者研修会を開催いたします。

日 時：平成24年8月10日(金)9時30分～12時15分 (受付9時より)

場 所：大阪府枚方保健所 2階講堂(枚方市大垣内町2-2-2)

京阪電車「枚方市駅」から徒歩5分

内 容：(1)「KA・RA・DA元気セミナー」平成23年度報告及び説明

四條畷保健所 管理栄養士

(2)報告 摂南大学における「KA・RA・DA元気セミナーを実施して」

講師：常翔ウエルフェア 管理栄養士 古野 幸子 氏

(3)講義 「若年者の生活習慣病予防について

～生活習慣病(糖尿病)を改善するための行動変容アプローチ～」

講師：摂南大学看護学部看護学科 教授 山本 裕子 氏

(4)講義と実技「若年者の生活習慣病予防について

～運動の必要性和習慣化～」

講師：ハッピーファミリーグループ代表 健康運動指導士 池端裕子 氏

対 象：北河内地域(四條畷市、大東市、交野市、守口市、門真市、寝屋川市、枚方市)

の高校・大学関係者等(家庭科・保健体育教員、養護教諭、栄養士、

健康管理室看護師 等)

問合わせ、申込み先：枚方保健所 企画調整課 管理栄養士まで

締切 8月6日(月)(TEL：072-845-3151)

[👉 ページの先頭へ戻る](#)

===== 「 みんなで広げよう！おおさかの食育 」 =====

★★★★ 朝食又は夕食を家族と一緒に食べる「共食」の回数 ★★★★★

皆さんは一週間のうち何回くらい、家族そろって食事を食べていますか？現状は1回、2回・・・何回くらいでしょうか？

それでは、「共食」(きょうしょく)という言葉をお聞きになったことがありますか？

「共食」とは「共に生活している人々と食行動を共にすること」つまり「家族そろって食事を
する」といった意味があります。

食事には、エネルギーや栄養素を補給するだけでなく、さまざまな役割があります。

まず、コミュニケーションをとりながら食事をすることで、食事の楽しさを実感することができます。

また、箸の持ち方や食事のマナー、食べ物を大切にすることなどを親が子どもに伝えること
で、良い食習慣や正しい知識を身につけることができます。

子どもが健やかに成長していくためには、1日3食、規則正しく、バランスの良い食事を
することが大切です。そうした食生活の習慣を身につけさせるのも、家庭での食育です。

国の第2次食育推進基本計画では、朝食又は夕食を家族と一緒に食べる「共食」の回数
の増加を挙げ、現状値の週平均9回を10回以上とする目標値を設定しています。

これを参考に、大阪府の「第2次大阪府食育推進計画」では、食事と生活の調和(ワーク
ライフ・バランス)等の推進にも配慮しつつ、朝食又は夕食を家族と一緒に食べる「共食」の
回数を、平成28年度までに週当たり10回となるよう、府民に働きかけていきます。

家族そろって食事をする機会が様々な要因で減少していますが、皆でそろって楽しく食卓を囲む「共食」は食育のためのとても大切な時間と場です。

家族のコミュニケーションを深めながら、規則正しい食生活を身につけるために、家族そろって食事を食べることを心がけてみませんか。

比較的家族が集まりやすい休日の食事を家族との触れ合いの時間にする、朝食は家族いっしょに食べるなど、まずはできるところから始めてみてください。

- 今月の食育マガジンの情報の評価を右のボタンから投票してください。

[投票する](#)

- [食育マガジン・バックナンバー](#)

[🏠 ページの先頭へ戻る](#)

■ 発行 おおさか食育マガジン編集局

■ ご意見・お問い合わせ <http://www.osaka-shokuiku.jp/toiawase.html>

[[閉じる](#)]