

最新の食に関する情報がいっぱい!

食育情報サイト



おおさか 食育通信



- 府民の皆さまが健全な食生活を実践できるよう、食に関する正しい情報を発信しています!
- また、食育を推進している関係者の参考となる食育事例や情報を掲載しています!

- 食に関するイベント情報
- 様々な団体の食育事例
- 子ども向けコンテンツ(ゲームやクイズなど)
- 食育に使えるリーフレット
- 毎月1回食育マガジンを掲載



©2014 大阪府もずやん

いち早く、更新情報をメルマガで配信しています!(毎月1回)
ぜひメルマガ登録を☆ 登録は裏面右下のホームページから!

おおさか食育通信 Facebook みてね!

 <https://www.facebook.com/osaka.syokuiku/>



 いいね!

Facebookで
「いいね!」してね



イベント情報

今年も「おおさか食育フェスタ2017」を開催します！

大阪府では、夏休みで子どもの生活習慣が乱れやすい8月を「大阪府食育推進強化月間」と定め、「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、啓発イベント「おおさか食育フェスタ2017」を開催します。

今年は、子どもから大人まで楽しく食育を学べる体験型の展示ブースや、食に関するワークショップを開催します。

子どもたちの夏休みの思い出づくりにも、日頃の食生活の見直しのきっかけづくりにもぜひご来場ください！

とき

平成29年8月18日(金曜日)、19日(土曜日)午前10時から午後5時まで



毎月発行のマガジンでは、最新のイベント情報や豆知識を掲載してるよ！

みんなで広げよう！おおさかの食育

共食回数が多い男性は、野菜をたくさん食べている
～平成27年度大阪府健康・栄養調査結果から～

大阪府では、平成27年度に府民を対象とした食への意識と行動を中心とした独自の健康・栄養調査を実施しました。その結果、男性は、1人ではなく誰かと一緒に食事をする方が、1人で食事をするより野菜摂取量が多く、特に夕食での傾向が強いことがわかりました。

共食ってなに？

共食とは、家族や友人、職場の人や地域の人など、誰かと一緒に食事をすることです。今回の調査では、家族との共食の頻度を調査しており、家族と食事をする頻度が多い男性の方が1人で食事する場合に比べて、野菜の摂取量が多いということがわかりました。



みんな、どんな食育をしているかな？
様々な団体の取組を紹介してるよ！

おおさか食育通信

つづけよう食育

トップページ > つづけよう食育 > トップページの戻る > NoVaNoライフ(セミナー) 準則(詳細)

NoVaNoライフ！セミナー(大阪府立茨木西高等学校)

テーマ	NoVaNoライフ！セミナー(大阪府立茨木西高等学校)
科目	その他
対象対象	高校・大学生等(15名)
実施時期	平成28年度
実施校・施設	大阪府茨木保健所
スタッフ	管理栄養士 保藤時等
所在地	557-8585 大阪府茨木市大性町8-41
電話番号	072-624-6668
FAX番号	072-623-6856

内容与方法

【目的】
若年者の食生活の乱れ、やせ・肥満等が見られ、将来の糖尿病等の生活習慣病を予防するために、若年期の健康づくりを推進することが重要である。本事業では、高校生を対象に実践的な食育を行い、高校生の食生活改善を図るとともに、卒業後も健康的な食生活を実践する力の習得を目指す。

【内容・方法】
■対象



食育に使えるリーフレットをダウンロードできるよ！

大阪府 働き盛りのあなたへ贈る 食育ガイド

食生活の改善ができることから始めよう!!

朝食 昼食 夕食

外食・スーパーコンビ

お酒

メタボ

これならできる! 野菜バリバリ生活

いつものメニューにちょつとの新選で野菜たっぷり!

野菜1食をプラス、または野菜たっぷりで満足アップ

野菜は、ビタミン・ミネラル・食物繊維が多く含まれていて、高血圧等の生活習慣病を予防します



子どもたちが楽しく食を学べる、ゲームやクイズもあるよ！

野菜バリバリクイズ

どれくらい食べるの?

朝食はん

OK

ホームページはこちら↓

おおさか食育通信

URL <http://www.osaka-shokuyoku.jp/>

