

# 栄養ニュース

毎月19日は  
「食育の日」です。

令和8(2026)年 3月号 保護者のみなさまへ 大阪市立榎本小学校

今年度もあと1か月となりました。子どもたちは、1年を通していろいろなことを学び、心身ともに成長したように感じます。ご家庭でも、お子さまとともに1年間の食生活を振り返りながら次年度において準備をすすめてみてはいかがでしょうか。

## すすんで食育に取り組みましょう

大阪市では令和6年度から令和17年度の12年間、第4次大阪市食育推進計画とし『かしこく食べよう！ゲンキをつくろう！』をスローガンに食育を推進しています。市民一人ひとりが食に関する知識と食を選択する能力を養い、健全な食生活と心豊かな生活を送ることができるようになることを基本方針とし、8つの基本テーマをもとに取り組みをおこなっています。この取り組み内容を参考にご家庭でも食育をすすめてみてください。



かんこく食べよう！  
みおかし  
ゲンキをつくろう！

【めざす姿】食に関する適切な判断力を持ち、その実践ができる  
適切な食生活によって健全な心と体を育み、生涯にわたって健やかな生活を送ることができる

これからの食生活を見直し、健康的な食生活を心がけながら、できることを少しずつ増やしていきましょう。



第4次大阪市  
食育推進計画

### バランスよく食べよう

毎食「主食・主菜・副菜」をそろえ、毎日果物や牛乳・乳製品を食べる等、栄養バランスのとれた食事を実践しましょう。



### 一緒に食べよう

共食は、望ましい食習慣の確立、適切な量と質の食事の摂取につながるとともに、食卓で交わされるコミュニケーションは人間形成の基礎となり、豊かな心を育みます。家族や仲間と一緒に食卓を囲みましょう。



### 朝ご飯を食べよう

適切な栄養摂取、食事リズムは基本的な生活習慣を身につけることから重要です。毎日朝食を食べる習慣を身につけましょう。



### よく噛んで食べよう

食べものを噛むためには、十分な口腔機能の発達、維持が不可欠です。よく噛むことは、食べものを味わって食べることに加え、全身を活性化させるという重要な役割を持ちます。よく噛んで、味わって食べましょう。



### 野菜を食べよう

健康づくりと生活習慣病の予防のために、成人では1日350g以上子どもは1日300g以上を目指し、【野菜料理を1日5皿を目安に】食べましょう。



### よく見て食べよう

適切な栄養摂取と健康維持に向け、食品と食品に表示されている栄養成分表示等をよく見て選んで食べましょう。

栄養成分表示 (1食〇〇gあたり)	
エネルギー	〇〇kcal
たんぱく質	〇〇g
脂質	〇〇g
炭水化物	〇〇g
食塩相当量	〇〇g



### 減塩しよう

食塩の摂りすぎは循環器疾患やがんとの関連が大きいといわれています。生活習慣病予防のために、減塩の習慣を身につけましょう。



### 大切に食べよう

食物からいただく命を大切に、感謝していただきましょう。これまで育まれてきた食文化を次の世代へと継承していきましょう。

