

# 早ね早起き朝ごはん食育講演会

鎌ヶ谷市役所学校教育課・健康増進課  
11月中：各学校体育館



平成21年度から、児童・生徒の望ましい食習慣の確立と生活リズム向上を目指して市内の全小学校9校の5年生、全中学校5校の1年生を対象に年1回実施しています。

11月の食育月間は中学校で実施し、栄養士、歯科衛生士が「生活リズム」「朝ごはん」「おやつ（間食）」「主食、主菜、副菜の組み合わせ方」「歯の大切さ」について話をしています。今年度も、生徒自身に健康、食生活について考える時間を設け、自分自身の生活を振り返れるような内容で実施しました。家庭に持ち帰りできる教材として、3色食品群を学ぶカードを使い、「主食、主菜、副菜」の料理や栄養的な役割について教育しています。

また、講演会の開始時及び2週間後にアンケートを実施し、講演会の効果の確認をし、来年度の教材に反映できるようにしていきます。