

# 早ね早起き朝ごはん食育講演会

鎌ヶ谷市健康増進課  
令和 7 年 6 月市内小学校



児童・生徒の望ましい食習慣の確立と生活リズムの向上を目指し、市内の小中学校で平成 21 年度から実施し、6 月は小学校を対象として講演会を実施しています。

現在は、第 3 次鎌ヶ谷市食育推進計画に基づき、「朝食を食べる人を増やす」、「食事のバランス」、「感謝して食べる」、「誰かと食事を楽しむ」という点について啓発しています。今年度は、昨年度のアンケートの結果から、「早ね早起き」の生活リズムを中心に、家庭に持ち帰りができる教材を利用して「主食」、「主菜」、「副菜」を学ぶことで、食事バランスについても教育しています。

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、講演会の効果を確認し、その結果を参考に次年度の教育内容を検討しています。