

早ね早起き朝ごはん食育講演会

鎌ヶ谷市健康増進課、学校教育課

平成 27 年 6 月 3、4、17、18、19、23、25、29 日、
7 月 1 日

市内市立小学校 体育館



児童・生徒の望ましい生活習慣の確立と生活リズム向上を目指し、朝ごはんの食事バランス、よく噛んで食べることの大切さについて理解を深め、食の自立を目的とし、市内の小中学校で年に 1 回の講演会を開催しています。

小学校 9 校で 5 年生を、中学校 5 校で 1 年生を対象とし、今年度で 6 年目の実施となりました。6 月は小学校を対象として実施し、12 月以降に中学校で実施予定です。

朝ごはんにはどんな役割があるのかを話した後、「主食・主菜・副菜」をそろえると、バランスのとれた朝ごはんになるという講義をし、各自の朝ごはんのバランスチェックをしてもらいました。朝食に食べてきたものを料理名で記入した後、3 色食品群に基づき赤・黄・緑のシールを貼ってもらい、3 色揃っている人はこれからも続け、2 色や 1 色の方は明日から頑張ってみましょうと呼びかけを行いました。そして、紙芝居を通して、健康づくりを身近に感じ、理解を深めてもらえるような流れにしました。講演後もバランスの良い食事ができるよう、最後に、主食・主菜・副菜のマジックカードを全員で折りました。