

食育モデル事業1

自立食！おいしい！私ごはん 福島県立湯本高等学校 (実施報告)

事業概要

- 目的: 食生活が不規則になりやすく、栄養バランスが乱れがちな高校生を対象に、学童期に身につけた「食」に関する基礎的な知識と望ましい食習慣を確実に自分のものにできるよう、食に関する講話や体験学習の機会を提供し、健康づくりの基本である、正しい食生活について普及啓発を図り、心身にわたる健康の増進を図る。
- モデル校: 福島県立湯本高等学校



■ 事業内容

①料理教室

ア 対象者 当該高校の生徒1学年の1クラス 40名

イ 実施日 平成25年10月1日(火)

ウ 場所 湯本高等学校料理実習室

エ 内容 料理実習

ウ 講師 いわき市健康推進員協議会

会長 小松実千江氏

理事 永山宏子氏



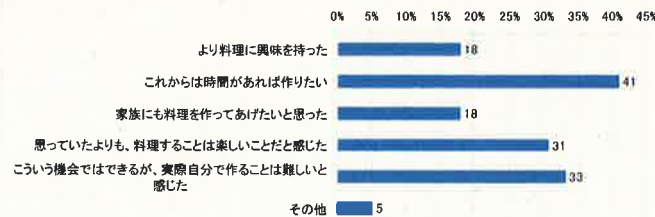
■ アンケートの結果より

今回のレシピをこれから家でも使ってみようと思いますか。



当日のレシピ
 チキンのトマト煮
 ブロッコリーとミニトマトのサラダ
 野菜スープ
 ごはん

この料理実習で、どんな感想をもちましたか。(複数回答可)





■ 参加者の感想

- ・たまねぎのみじん切りが難しかった。
- ・調味料を入れるタイミングが難しかった。
- ・講師の先生に教えてもらいながら作ったので簡単だった。
- ・今度は家で練習して自立したい。
- ・家族にも作ってあげたい。
- ・手作りしたドレッシングはおいしかった。
- ・もっと時間をかけて作ってみたい。
- ・もっとこういう機会が欲しい。

5



②食育講演会

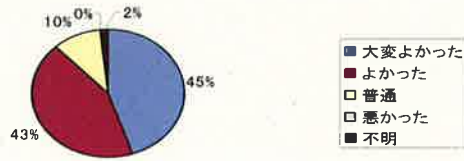
- ア 対象者 当該高校の生徒1学年 280名
- イ 実施日 平成25年11月22日(金)
- ウ 場所 湯本高等学校体育館
- エ 内容 「“食べる”って何？」
- ウ 講師 福島大学人間発達文化学類
教授 中村 恵子氏



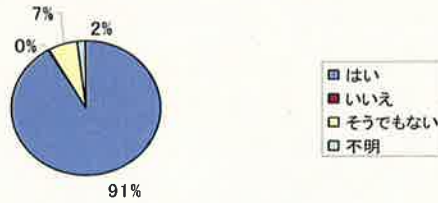
6

アンケートの結果より

今回の講演会はいかがでしたか。

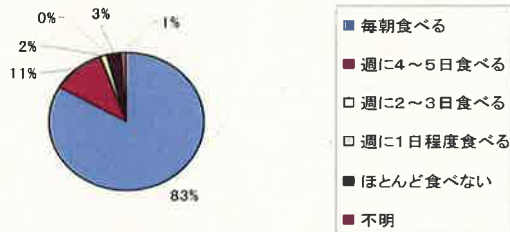


今後、あなたの食生活に活かせそうですか。

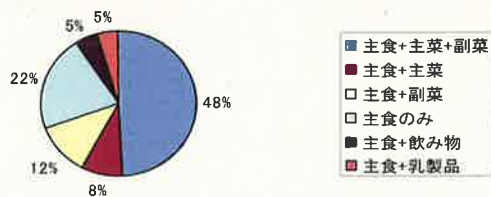


7

普段あなたは朝食をたべますか。



朝食の内容



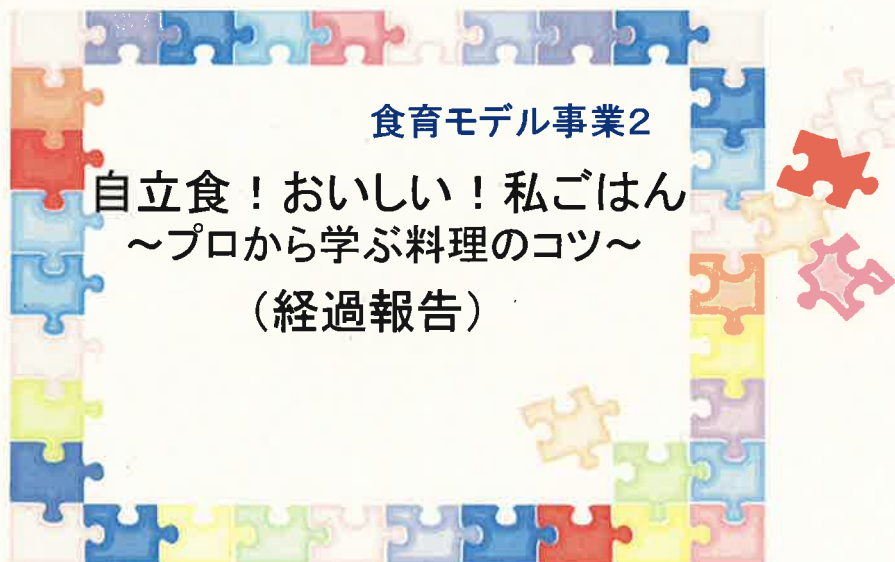
8



■ 参加者の感想

- ・ 1人暮らしをするときにしっかりと役に立つと思う。
- ・ 食事のバランスが大切であることが分かった。
- ・ 野菜の大切さを改めてよく知ることができた。野菜ジュースが野菜の役割を全て果たすわけじゃないことがびっくりした。
- ・ 朝ごはんの大切さを知ることができた。
- ・ これから母の手伝いをするところから始めて、自分で料理を作れるようにしていきたい。
- ・ 具沢山の野菜スープを、カレーやシチューにすることができることを知ることができた。
- ・ 盛り付け方を工夫するだけで、大きく変わることを知った。

9



食育モデル事業2

自立食！おいしい！私ごはん

～プロから学ぶ料理のコツ～

(経過報告)

10

事業概要

- 目的:近年のライフスタイルの多様化などにより、
外食や調理済み食品を利用する機会が増えている。特に、10代後半から30代においては、朝食の欠食等、食生活が不規則になりやすく、栄養バランスも乱れる傾向がある。このことから、この世代の方を対象に、食生活の自立を支援するため、食に関する講話や体験学習の機会を提供し、基礎的な知識と望ましい食習慣の普及啓発を図り、心身にわたる健康の増進を図る。

11

■ 事業内容

①料理教室

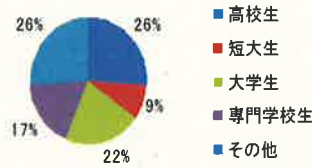
- ア 対象者 高校・短大・大学・専門学校等に通う学生
- イ 実施日 平成25年10月6日(日)
午前9:00~12:00まで
- ウ 場所 いわき市総合保健福祉センター栄養指導室
- エ 内容 家庭でできる和食
- ウ 講師 お食事処 一膳
店主 作山 喜苗氏



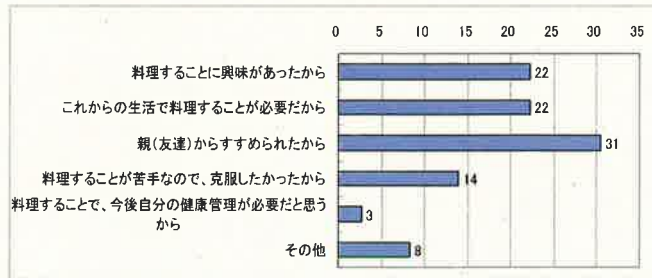
12

■ アンケートの結果より

参加者区分



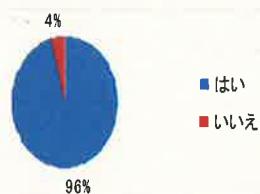
参加した理由



13

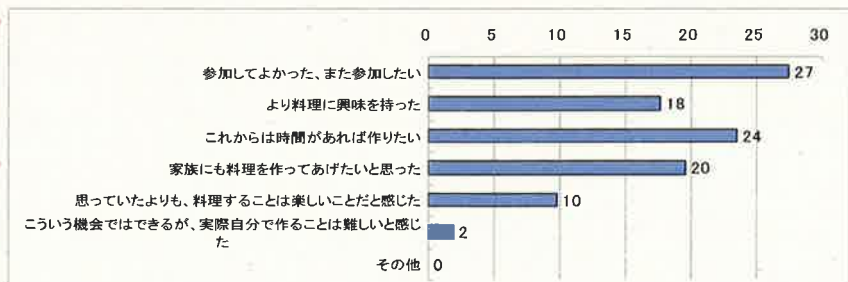
■ アンケートの結果より

今回のレシピをこれから家でも使ってみようと思いますか。



当日のレシピ
豚肉のしょうが焼き
さんまのカレー粉焼き
ねぎの酢味噌和え
ごはん

この料理実習で、どんな感想をもちましたか。(複数回答可)






参加者の感想

- 一つ一つ先生がレクチャーしてくださるので、イメージがわきやすく分かりやすかった。
- 実際に先生が料理をしてくださり、かつ先生が見回ることによりそばでアドバイスもいただけた点が良かった。
- 料理が苦手で不安がありましたが、実践してみると楽しくできたので良かった。
- 思っていたよりも本格的な料理ができて、びっくりしました。料理には苦手意識を持っていましたが、今回の教室でがんばってみようと思えました。

15



■ 事業内容

②料理教室

ア 対象者 16歳から40歳位までの方

イ 実施日 平成26年2月2日(日)
午後2:15~4:30まで

ウ 場所 いわき市総合保健福祉センター栄養指導室

エ 内容 家庭でできる洋食

ウ 講師 Kitao 代表 北尾 博美氏

1月24日(金)まで参加者募集

16