

平成 25 年食育モデル事業「自立食！～おいしい！私ごはん～」の実施について

1 目的

中学校を卒業した後、生徒・学生達は、それまでの給食にかわって、自由に昼食を選択する機会が増えてきます。また、大学等への進学・就職等により、親元を離れることで、毎日の食事を自らの判断で選択するようになる。

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のできるよう、生徒・学生・青年層の食生活の自立を支援する環境を整える必要がある。

しかし、若い世代の食生活に関しては、栄養バランスの偏りや朝食の欠食など改善すべき点が多く、本市においても、朝食を欠食している割合は青年期(16～29 歳)で最も高い(※ 健康いわき 21 統計データより)状況となっている。

このことから、食生活が不規則になったり、栄養のバランスが乱れがちな高校生・青年期等の若年層を対象に、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の普及啓発を図るとともに、高校生～青年層の心身にわたる健康の増進を図ることを目的とする。

2 内容

(1) 高校生を対象とした栄養講話・料理教室

※モデル校:福島県立湯本高等学校

① 栄養講話

- ア 対象者 当該高校 1 学年の生徒
イ 開催時期 高校側と相談して決定(協議中)
ウ 開催場所 当該高校の施設(体育館等)
エ 演 題 「望ましい食習慣が健康に及ぼす影響について」(仮題)
オ 講 師 福島大学 人間発達文化学類 教授 中村 恵子氏(予定)

② 料理教室

- ア 対象者 当該高校の生徒(1 学年の 1 クラス)
イ 開催時期 平成 25 年 10 月 1 日(火)
ウ 開催場所 当該高校の料理実習室
エ 内 容 「自立食！～おいしい！私ごはん～」
オ 講 師 いわき市健康推進員協議会 常磐方部

(2) 青年層を対象とした料理教室 ※ 2回開催とする。

- ① 対象者 ア)高校・短大・大学・専門学校等に通う学生
イ)16歳～39歳までの(学生を除く)青年期の市民
- ② 開催時期 ア)平成25年10月頃
イ)平成25年11月頃
土曜日又は日曜日の9:30～12:00
- ③ 開催場所 いわき市総合保健福祉センター 3階 栄養指導室
- ④ 内 容 「自立食！おいしい！私ごはん」
～シェフから学ぶ料理のコツ～
家庭でできる和食、フランス料理等
- ⑤ 講 師 調整中
- ⑥ 募集方法 市内の高校生及び大学生にチラシを配布し、広報いわき及び市公式ホームページに掲載し、募集する。
- ⑦ 申込方法 電話、FAX、Eメールとする。申込多数の場合は抽選とする。
- ⑧ 食材費等 無料