

『いきいき健やか食育教室（高校生対象）』事業 実施要領【海星高校版】

1 目 的

高校生は、それまでの給食にかわり昼食を自由に選択する機会が増え、また、近い将来進学や就職による生活の変化に伴い、毎日の食事を自らの判断で営むようになる時期である。

しかし、第3次食育推進計画策定に伴って実施した食育に関する市民アンケートの結果によると、若い世代（16～29歳）において朝食の欠食や栄養バランスの乱れ等の課題が多いことが明らかとなっており、若い世代が望ましい食生活を実践できるよう支援が必要な状況となっている。

このことから、高校生を対象に、食に関する講話や体験学習の機会を提供し、食生活の自立に向け、健康づくりの基本である正しい食の知識の普及啓発を図るとともに、心身にわたる健康の増進を図ることを目的とする。

2 対 象：福島県立いわき海星高等学校

- 3 事業目標：1) 自分の食生活について振り返り、望ましい食の知識を身につける。
2) 食は健康づくりの基本であることを理解し、自分に必要な食を選択する力を身につける。

3 事業内容：1) 栄養講話・2) 演習（グループワーク）

対 象 者 食品システム科 3年生 16名

開催時期 令和元年9月25日（水） 9：50～11：40（休憩10分を含む）

テ ー マ 「食の自立を応援します！」

講 師 会津大学短期大学部 食物栄養学科 鈴木秀子 教授

3) 食生活に関するアンケート調査

対 象 者 栄養講話を受講する生徒

実施回数 2回（講話・演習実施時、事業実施後おおむね3ヶ月）

内 容 朝食や栄養バランスのとれた食事の摂取状況、食に関する意識等

配布・回収 高校へのアンケート用紙配布・回収は保健所栄養士が行い、生徒への配布・回収は高校側へ依頼する。

- 4 評価方法：アンケート調査（事業実施時、事業実施後概ね3ヶ月時点）により効果の評価を行う。

問合先 いわき市保健所地域保健課保健指導係 担当：吉田

TEL 27-8594（直通 平日8:30～17:00）