



栃木県立足利清風高等学校にて、 食育講話を実施しました！



栃木県立足利清風高等学校の3年生を対象に、「健康と食生活について考えよう」をテーマに、管理栄養士による食育講話を実施しましたので報告致します。

日 時 平成29年2月2日（木）
9時10分～10時40分

場 所 栃木県立足利清風高等学校
キャリア学習室

内 容 (1)講 話

テーマ：「健康と食生活について考えよう」

保健所等の管理栄養士の業務、BMI（適正体重）と必要エネルギー量、食生活の基本、栄養素の役割、主食・主菜・副菜の組み合わせ等について講話を行いました。

講話に加え、①食生活チェックシート、②3つの器組み合わせシートを使い、自分の食生活を振り返り、適正な食生活となっているか、具体的にどのように食事を組み合わせ、改善したらよいかを考える時間も設けました。



参加者 足利清風高校3年生197名（男子：66名、女子131名）および教員
計203名

参加者の声

- 今までの食事を見直して、より良い食生活ができるようにしていきたいと思う。
- 夕食を食べないときは菓子などを間食していることが多いので、控えるようにしたいと思った。
- 朝食を抜いてしまうことが多いので、これから意識してとるようにしようと思った。
- 痩せすぎてしまうと自分の子どもに影響することが分かった。
- 少しの工夫で食生活を改善できることを知り、乱れている今の食生活を見直そうと思った。
- バランスの良い食事をするのは難しそうと思ったけれど、今まで以上によく考えて食べようと思う。
- 食事は毎日とるものなので、しっかり栄養のことも考えてメニューを決めたいと思った。
- 野菜を食べていないことに気づいたので、もっと野菜を取り入れてお菓子は控えようと思った。
- 食に関する仕事に就きたいので、とても勉強になった。