

令和6年10月15日

## お知らせ

課名	岡山県美作保健所 保健課
担当	小林、原田
電話	0868-23-0148

### 令和6年度高校生への食育事業「満足一人ご飯の講座」 を開催します！

岡山県立津山東高等学校の生徒を対象に、食事選択の知識と自炊する技を身につけ、健康的な食習慣の定着を促すための「満足一人ご飯の講座」を次のとおり開催するので、お知らせします。

#### 記

- 1 日 時 令和6年10月23日(水) 13時45分～15時25分
- 2 場 所 津山市林田1200  
岡山県立津山東高等学校 第一調理室
- 3 内 容 (1) ミニ講話  
(2) クッキング「簡単！美味しい朝ごはん」
- 4 対 象 者 岡山県立津山東高等学校 食物調理科1年生(40名)

令和6年度高校生への食育事業  
「満足一人ご飯の講座」実施要領

1 目的

若い世代を中心に朝食の欠食・野菜の摂取不足・ダイエット志向・外食依存などが進み、このような食生活が心身の健康に影響を与え、成人期以降の生活習慣病発生のリスク要因となっている。

そこで、高校生に対して、食事選択の知識と自炊する技を身につけ、健康的な食習慣の定着を促すことを目的として実施する。

2 日時 令和6年10月23日（水） 13時45分～15時25分  
（栄養委員 12時30分 食物調理科棟前集合）

3 場所 県立津山東高等学校 第一調理室

4 対象者 食物調理科 1年生 40名

5 目標

- ・生徒が、朝食や栄養バランスの大切さや食事選択のポイントを学び、自身の健康的な食生活への関心を高めることができる。
- ・生徒が、地域の方や大学生と交流しながら楽しく講座に参加する。
- ・生徒が、講座終了後も家庭で料理を作ってみたいと思える。

6 内容

開会挨拶  
ミニ講話  
朝食リーフレット紹介  
クッキング「簡単！美味しい朝ごはん」  
閉会挨拶  
片付け

7 実施主体 美作保健所管内栄養改善協議会  
美作保健所