

【様式 2】

②食育月間以外の月の取組

提出都道府県名 政令指定都市名	秋田県
取組市町村名 取組団体・企業名	大館市福祉部健康課・大館市食生活改善推進協議会
取組の名称	高校生の食活講座
実施時期	令和7年12月15日
取組内容に該当する 食育ピクトグラム (複数選択可)	☒ 1 みんなで楽しく食べよう ☒ 2 朝ごはんを食べてよう ☒ 3 バランスよく食べよう ☒ 4 太りすぎないやせすぎない ☐ 5 よくかんで食べよう ☐ 6 手を洗おう ☐ 7 災害にそなえよう ☐ 8 食べ残しをなくそう ☐ 9 農産物を応援しよう ☐ 10 食・農の体験をしよう ☐ 11 和食文化を伝えよう ☒ 12 食育を推進しよう
取組内容	大館市食生活改善推進協議会と大館市福祉部健康課の共催で、高校生を対象に「高校生の食活講座」を開催しました。  【生徒の感想 アンケートより(抜粋)】 ・朝食を食べることのメリットや、食塩を取り過ぎることのデメリットについて詳しく知ることができた。そして1日に必要な野菜の量を実際に目で分かるように見せてくれてとても分かりやすかった。 ・健康の為に少しでも減塩したいと思った。今すぐ実践できることもあったので、やってみたい。今回学んだことを周りの人にも伝えたいし、このことを生かして生活していきたいと思った。 ・塩分を気にして食べることはあまりなかったけど、がんの予防や健康のために今後は、減塩を意識して生活しようと思った。普段、調味料を足しがちなので、まずそこから改善していきたい。健康寿命を延ばすためにできることはやっていきたい。 食事へ関心が高めることにより、将来的に生活習慣病の予防に繋げることを目的に実施しました。生徒たちにとっては、改めて健康や自身の食生活について考える良い機会となったようです。