

【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	静岡県
取組市町村名 取組団体・企業名	伊豆伊東高校定時制・伊東市（健康推進課）
取組の名称	Z世代に伝えなきゃ ～朝ごはんって大事&STOP！カフェイン過剰！&毎日噛んで食べてますか？～
実施時期	令和7年7月18日（金）
取組内容に該当する 食育ピクトグラム （複数選択可）	<div> <input checked="" type="checkbox"/> 1 みんなで楽しく食べよう <input checked="" type="checkbox"/> 2 朝ごはんを食べよう <input checked="" type="checkbox"/> 3 バランスよく食べよう <input checked="" type="checkbox"/> 4 太りすぎないやせすぎない <input checked="" type="checkbox"/> 5 よくかんで食べよう </div> <div> <input type="checkbox"/> 6 手を洗おう <input type="checkbox"/> 7 災害にそなえよう <input type="checkbox"/> 8 食べ残しをなくそう <input type="checkbox"/> 9 歯垢を応酬しよう <input type="checkbox"/> 10 歯・歯肉の体操をしよう </div> <div> <input type="checkbox"/> 11 和食文化を伝えよう <input checked="" type="checkbox"/> 12 食育を推進しよう </div>
取組内容	<p>【目 的】将来にわたって自他の安全な生活づくりや、自身の健康づくりに欠かせない「食事」「栄養」「口腔衛生」について知識の普及啓発を目的としました。</p> <p>【対 象 者】定時制1年生11人</p> <p>【講 師】管理栄養士・歯科衛生士</p> <p>【実施内容】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・講話：朝食クイズとエナジードリンク使用の注意喚起 ・歯の染め出しとブラッシング指導 ・ちゃんと噛めてる？噛むカムチェックガムでチェック！ <p>【実施結果】</p> <p>事後アンケートより「朝食を食べることで幸せホルモンと呼ばれるセロトニンによって心も体もハッピーになるので、なるべく食べるようにしたい」「エナジードリンクは、眠い時に飲んでいたので、カフェインの過剰摂取に気を付けていく」「染め出しによって、みがき残し部分がよくわかった」等の意見がありました。</p>



朝ごはんが大事って伝えなきゃ！

