

【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	高校生のための食活講座
実施時期	令和5年12月6日
取組内容に該当する 食育ピクトグラム	
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、高校生に対し「高校生のための食活講座」を開催しました。    【生徒の感想 アンケートより(抜粋)】 ・今日学んだことを家族や友達に教えていきたい。また、自分も実践していきたいと思う。 ・今回改めて自分は塩分のとりすぎだと感じたので、日々野菜を食べたり、塩分をよく考えてとったりということを意識して、これから過ごしていきたいと思う。 ・今日の講習を受けて、引き続き毎日朝食を取り、1日当たりの野菜摂取量が「5皿分」と聞いたので家庭でもそのくらいの量を目安に摂取していきたいと思った。 ・自分の家庭は改めて濃い口に慣れている家庭だと感じた。これから薄味に慣れていけるように声をかけ、家庭全員で健康に過ごしていけるようにしていきたいと思った。 食事へ関心を高めることにより、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。