

【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	高知県
取組市町村名 取組団体・企業名	梶原町 高知県立梶原高等学校
取組の名称	食育講座
実施時期	令和5年11月14日（火）
取組内容に該当する 食育ピクトグラム	
取組内容	本校2年生家庭ビジネスコースの生徒12名がヘルスサポーター育成を目的に地域の食育改善推進協議会（エプロン会）から5名の講師を招いて食育講座を行いました。 まず、エプロン会の皆さんから朝食を食べることの大切さや健康なからだをつくるために1日どのくらいの野菜・乳製品の摂取が大切なのか、減塩方法、適正体重維持の方法についてご講義いただきました。その後、「野菜たっぷりバランスよく食べよう」と題して調理実習を行いました。調理した食事を皆で食べることで共食の大切さを学ぶことができました。 この授業を終えて、生徒たちは自分の健康づくりの課題を発見することができ、学んだ知識や技術を自身の生活に生かしていきたいと考えるようになりました。また、自分の健康づくりだけでなく、ヘルスサポーターとして家族や友人にも健康づくりに必要な食の知識や技術を伝えていきたいと考えるようになりました。