

【様式 1】

① 食育月間の取組

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	富士市・国際ソロプロミスト富士・静岡県富士見高等学校				
取組の名称	「高校生のスポーツ食育」				
実施時期	令和3年6月20日(日)～25日(金)				
取組内容【目的】 【対象】 【内容】 【講師】 【地産地消弁当】	<p>コロナ禍において、改めて食を通じた健康の重要性を見直すことを目的に、若い世代の関心が高いスポーツ栄養の取組を通じ、健康づくりの基礎となる成長期の食生活を改善する。</p> <p>富士見高校サッカーチーム1年生19人・保護者</p> <p>目標設定・体組成測定・貧血簡易検査・スポーツ栄養講話・ごはん計量・地産地消弁当試食・1週間の食事写真投稿による栄養指導</p> <p>公認スポーツ栄養士 中野ヤスコさん</p> <p>○富士市産ほうじ茶の炊き込みご飯 ○キウイフルーツ ○ヨーグルト ○豚ヒレ肉のソテー(ケチャップと粒マスタードのソース) ○中華和え ○富士市産マッシュルームとベーコンのソテー ○カレーピクルス ○富士市産わくわくコーン</p>     				
日付	朝食	昼食	夕食	補食(間食)	
6/21(月)					
6/22(火)					朝練前 午後練習前 午後練習後 各:パン1つ
6/23(水)					
6/24(木)					練習前 練習後 各:パン1つ
6/25(金)					
コメント	<p>○素晴らしいバランスを考えているメニューですね！ しいて言えば、毎食400gを目指してさらによくしてください。</p> <p>○食で摂りきれない栄養量は、間食(補食)をうまく使って摂るようにしましょう。(おにぎり、サンドイッチ、肉まん、100%果汁、乳製品など)</p>				
重点事項 (該当する欄に○)	(1) 健康を支える食育		(2) 持続可能な食を支える食育		(3) 新たな日常 ・デジタル化
	①共食	②望ましい食生活	①食と環境の調和	②農林漁業体験・交流・地産地消等	③和食文化の保護・継承
	○			○	○