




【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・国際ソロプチミスト富士・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】	<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>																																							
【対象】	富士見高校サッカー部1年生19人・保護者																																							
【内容】	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																																							
【講師】	公認スポーツ栄養士 中野ヤスコ さん																																							
【地産地消弁当】	<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>																																							
  	 	<table border="1"> <thead> <tr> <th>日付</th> <th>朝食</th> <th>昼食</th> <th>夕食</th> <th>補食(間食)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>6/21 (月)</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>6/22 (火)</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>朝練前 午後練習前 午後練習後 各：パン1つ</td> </tr> <tr> <td>6/23 (水)</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>6/24 (木)</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>練習前 練習後 各：パン1つ</td> </tr> <tr> <td>6/25 (金)</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>コメント</td> <td colspan="4"> ○素晴らしいバランスを考えているメニューですね！ 如果说言えば、毎食400gを目指してさらによくしてください。 ○3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） </td> </tr> </tbody> </table>				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	○素晴らしいバランスを考えているメニューですね！ 如果说言えば、毎食400gを目指してさらによくしてください。 ○3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）			
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	○素晴らしいバランスを考えているメニューですね！ 如果说言えば、毎食400gを目指してさらによくしてください。 ○3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）																																							
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																																			
	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																																			
		○		○	○																																			
					・デジタル化																																			
					○																																			