

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	茨城県
取組市町村名 取組団体・企業名	小美玉市（健康増進課）
取組の名称	高校生の食育教室
実施時期	12月9日（木）、12月13日（水）
取組内容	<p>目的：進学や就職を機に外食や中食の機会が増え、朝食欠食割合が増える20代～30代となる前に、食に関する正しい知識の普及・啓発をおこない、自己管理能力の育成を図ります。</p> <p>対象：高校2年生 5クラス（188名参加）</p> <p>内容：事前学習として、学生に各自2日分（平日1日、休日1日）の食事記録を取ってもらい、管理栄養士による記録の確認・傾向の分析と事例の選定をします。</p> <p>講義（50分）：自己紹介と授業の流れの確認 食事バランスガイドの説明と課題の提示（パワーポイント使用） グループワーク</p> <ul style="list-style-type: none"> ・課題の食事（かつ丼・スパゲッティ・おにぎり等）に食品を追加し、栄養バランスの取れた食事を考える。 ・発表、講評 <p>まとめ</p> <p>後日、食事記録による分析結果のフィードバックをします。</p>
	