

事業名	食と健康教室		
実施日	平成21年9月16日(水)	関係機関 (団体)数	勝英栄養改善協議会
実施時間	①9:40~10:30 ②10:40~11:30 ③11:40~12:30 計3回実施	関係者数	栄養委員 8人
会場名	岡山県立勝間田高等学校	参加者数	1年生 176人

### 事業の実施内容

岡山県立勝間田高等学校が実施した「生活習慣チェック」では、朝食を毎日食べる生徒は67.9%に留まっていたほか、スナック菓子などの利用について、週2~3回利用する生徒が54.6%、ほぼ毎日利用する生徒が12.8%となっているなど、食生活に関する課題が見受けられた。

そのため、新入生である1年生を対象に、栄養委員が寸劇等を通じて朝食の大切さなど正しい食生活の重要性を伝えた。

### 【食と健康教室】

#### 1 寸劇「今の食事でもいいの？」

栄養委員による寸劇「今の食事でもいいの？」

では、朝食の大切さなどを伝えた。

#### 2 栄養クイズ

寸劇内容から出題する「栄養クイズ」では、参加者と一緒に考えるなど楽しく学ぶことができる内容とした。



### 【配付資料】

<p><b>平成21年度 食と健康教室</b></p> <p>日 平成21年9月16日(水) 時 9:40~12:30 ところ 岡山県立勝間田高校</p> <p>岡山県栄養改善協議会</p>	<p><b>寸劇「今の食事でもいいの?」</b></p> <p>あらすじ 高校1年生のせいちゃん、おれんはスタイルがよくなるに夢中で毎日のメニューを交換し続けている。最近のせいちゃんはお腹が膨らむようになった。おれんは、せいちゃんに朝食の大切さを伝えている。せいちゃんも、朝食の大切さを学び、毎日朝食を食べるようになった。</p> <p>キャスト</p> <table border="0"> <tr><td>せいちゃん</td><td>下山美代子</td></tr> <tr><td>おれん</td><td>山本由美</td></tr> <tr><td>母</td><td>藤田由美</td></tr> <tr><td>父</td><td>藤田由美</td></tr> <tr><td>高1 せい</td><td>石戸美子</td></tr> <tr><td>中1 たいや</td><td>山本由美</td></tr> <tr><td>高1の先生</td><td>山本由美</td></tr> <tr><td>おれん</td><td>山本由美</td></tr> <tr><td>せい</td><td>山本由美</td></tr> <tr><td>みよ</td><td>山本由美</td></tr> </table> <p>協力校 下山美代子 栄養委員 山本由美</p>	せいちゃん	下山美代子	おれん	山本由美	母	藤田由美	父	藤田由美	高1 せい	石戸美子	中1 たいや	山本由美	高1の先生	山本由美	おれん	山本由美	せい	山本由美	みよ	山本由美	<p><b>健康クイズにチャレンジ!</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>「食事バランスガイド」は何をイメージしていますか? ①にま ②とんかつ ③いりこ</li> <li>緑色の野菜を食べると、私たちの体はどうなるのか? ①目の色がよくなる ②体の力がよくなる ③目の色がよくなる</li> <li>ジュースに含まれる糖質が多いのはどれでしょうか? ①炭酸ジュース ②ミネラルウォーター ③ダイエットコーラ</li> <li>野菜は1日何gとれば良いのでしょうか? ①50g以下 ②150g ③350g以上</li> </ol>
せいちゃん	下山美代子																					
おれん	山本由美																					
母	藤田由美																					
父	藤田由美																					
高1 せい	石戸美子																					
中1 たいや	山本由美																					
高1の先生	山本由美																					
おれん	山本由美																					
せい	山本由美																					
みよ	山本由美																					