

事業名	「朝食毎日食べよう大作戦」		
実施日	平成22年8月11日	関係機関 (団体)数	岡山県栄養改善協議会 (1団体)
実施時間	10:00~14:00	関係者数	16人
会場名	岡山県南部健康づくりセンター	参加者数	50人

事業の実施内容

瀬戸内市内の小学校高学年の親子が参加し、おにぎりなど、子どもが自分で作れる朝食メニューの調理実習を行い、規則正しい食生活習慣が定着するよう働きかけを行った。

また、岡山県保健福祉部長も子ども達と一緒におにぎりを作る等、和気あいあいとした雰囲気の中での事業となった。できあがった料理は全員で試食した。普段は野菜を食べない子どもがおかわりをしたと驚いた保護者もいた。

続いて、一日に必要な野菜の量を把握し、適切な摂取量を知ってもらうため、野菜の重量当て体験を行った。保健福祉部長や校長先生、担当教諭、栄養委員、保護者と子どもと一緒に、あれこれ相談をしながら、生野菜と調理した野菜それぞれで重量をあて、楽しい時間を過ごした。

