

事業名	朝食毎日きちんと食べよう大作戦		
実施日	平成28年8月4日(木)	関係機関 (団体)数	岡山県栄養改善協議会
実施時間	10:00~14:00	関係者数	20人(栄養委員11名、県事務局ほか9名)
会場名	岡山県南部健康づくりセンター	参加者数	25人

事業の実施内容

和気町立日笠小学校児童と教員が参加し、おにぎり等の自分たちでも簡単に作れる朝食メニューの調理実習を行い、朝食を毎日食べる子どもの割合を増やし、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。当日は岡山県知事も子ども達と一緒におにぎりを作り、出来上がった料理は、楽しく会話をしながら全員で試食をした。試食中には、当日作ったみそ汁と市販のインスタントみそ汁の塩分濃度を測定し、減塩について学習した。

また、フードモデルを用いて選んだ食事の栄養バランスチェックができる「食育SAT(サット)システム」を使い、栄養バランスも考えて食べることの大切さを皆で考えた。



↑【知事と一緒ににおにぎり作り】



↑【みんな揃って記念撮影】



↑【「食育SAT(サット)システム」を使った体験実習】



↑【みんなで作ったメニュー】

岡山県栄養改善協議会では、「第2次健康おかやま21」の栄養・食生活に関する目標値である「朝食を毎日食べる人の割合」を100%にすることを目指し、平成14年度から「朝食毎日食べよう大作戦」を開始。平成25年度からは、「朝食を毎日食べること」だけでなく「朝食を毎日“きちんと”食べる」こと(栄養バランス)の大切さも伝えている。

本事業は、岡山県栄養改善協議会として開催しているが、県内各地域においても、地域の特性に応じて活動を展開している。