

みんなで 仙南の食育 を応援!



・・・H29 健全な食生活を実践し伝える役割を担う世代への食育・・・

高校生への食育事業

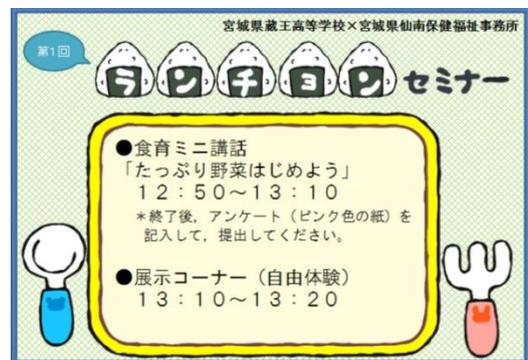
～ 宮城県蔵王高等学校での取り組み ～

お昼休みを活用した「ランチオンセミナー」

「野菜摂取量を増やそう」をテーマに、お昼休みを利用して実施しました。

実施にあたっては、蔵王高等学校のほか、蔵王町に御協力をいただきました。

- ▶ 対 象 宮城県蔵王高等学校 生徒・教諭23名
- ▶ 日 時 平成29年9月29日(金) 昼休み
- ▶ 会 場 宮城県蔵王高等学校
- ▶ 内 容



食育ミニ講話&展示

「普段食べている野菜の量」を振り返り、「1日にとりたい野菜の量」や「野菜をたっぷりとるための工夫」について、お話しました。

「たっぷり野菜はじめよう」

生徒さん達には、持参したお弁当を食べながら、参加していただきました。



「野菜食べてない～」
「少ない・・・」
あちこちから感想が!



食品に含まれる塩分量等の
模型展示も行いました

生徒の感想から

食べながらだったので
楽しく聞けた。



いつも以上に野菜を食
べないといけなくなっ
て思った。
自分が思っていた以上
に食べていない事が分
かった。

野菜が食べたくなりま
した。そしてこれから
に活かしていきたいで
す。

私はあまり野菜を食
べないので、今日のこ
とをきっかけにもっと
多く野菜を食べようと思
いました。

体に気をつかおうと思
った。



すごく分かりやすく
これからもたくさん野
菜を食べようと思いま
した。

実施して

お昼ごはんを食べながら、わいわい楽しく進めることができました。

普段食べている野菜の量を確認し、もっと野菜を食べようと思った生徒さんも多かったよう
です。また、共食（一緒に食卓を囲むこと）という意味でも良い機会となりました。

問合せ先：宮城県仙南保健福祉事務所 成人・高齢班

〒989-1243 柴田郡大河原町字南 129-1

TEL:0224-53-3120 FAX:0224-52-3678

E-mail snthbsk@pref.miyagi.lg.jp