

# 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

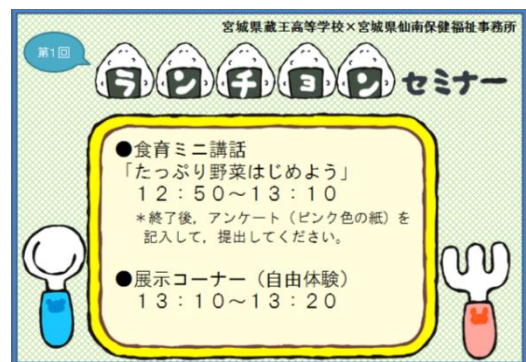
～ 宮城県蔵王高等学校での取り組み ～

### 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