

# みんなで 仙南の食育 を応援!



・・・H30健全な食生活を実践し伝える役割を担う世代への食育・・・

## 若い世代・高校生への食育事業

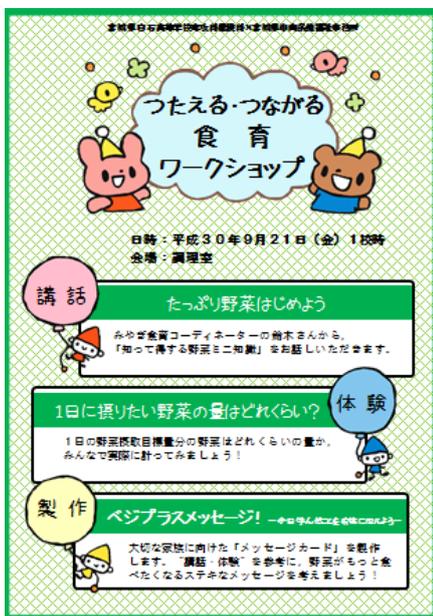
### ～ 宮城県白石高等学校での取組み ～

#### つたえる・つながる食育ワークショップ

若い世代がこれから担う「健全な食生活を伝える役割」を意識するきっかけづくりとして、宮城県白石高等学校専攻科看護科1年生のみなさんに参加いただき、「つたえる・つながる食育ワークショップ」を開催しました。

「野菜に含まれている栄養や、1日の野菜摂取量」について学んだ後、実際に「1日摂取目標量分の野菜」の計測や、ワークショップで学んだ事を家族等に向け伝える「メッセージカードの製作」を行いました。

- ▶ 対 象 宮城県白石高等学校専攻科看護科1年生 39名
- ▶ 日 時 平成30年9月21日(金)
- ▶ 会 場 宮城県白石高等学校 調理室
- ▶ 連携・協力 宮城県白石高等学校、みやぎ食育コーディネーター、白石市食生活改善推進委員会、白石市の皆様



#### ワークショップ（講話・演習）

- 1 講話「たっぷり野菜はじめよう」
- 2 演習「1日にとりたい野菜の量はどれくらい？」

☆ みやぎ食育コーディネーター 鈴木美和子さんから、「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」等を学んだ後、実際に「1日摂取目標量分の野菜」の計測を体験しました。



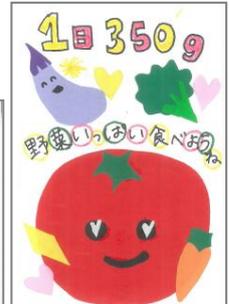
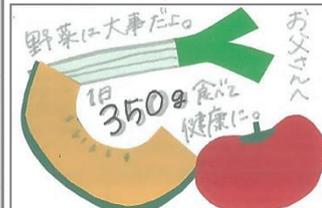
## ワークショップ（製作）

### 3 製作「ベジプラスメッセージ！～今日学んだことを家族に伝えよう～」

- ◇ 今回のワークショップで学んだ事を元に、大切な家族に向けたメッセージカードの製作を行いました。
- ◇ 製作したのは、家族の野菜摂取量増加に向けた「ベジプラスメッセージカード」。工夫を凝らした個性豊かなカードが出来上がりました。



製作したメッセージカードは、「みやぎ食育推進月間(11月)」に生徒から家族に贈呈しました。



ベジプラスメッセージカード全作品が掲載されている「せんなんベジプラス通信」(別PDF)も是非御覧ください！

\*上記のほか、本事業を元に仙南保健福祉事務所で「せんなんベジプラス通信」(別PDF)を作成し、宮城県白石高等学校での全校配布(11月)、白石市健康まつり(11月3日)での展示を実施しました。

## 生徒の感想から

自分がいかに野菜をとっていないかを思い知らされました。

楽しかったです！野菜1日350g食べられるように食生活に気をつけて健康意識して生活したいです。

350g必要だということは前から知っていましたが、実際に見てイメージすることはなかったので、良い機会になりました。

皆のメッセージカードがとてもステキでした！楽しかったです。野菜頑張っていっぱい食べたいと思います。

具体的なとり方(70gを5回)などを教えていただき、“それなら出来るかも”と思うことができました。

350gは多いと思っていましたが、意外ととれる量だと感じました！

最近野菜を食べてないので、今日のワークショップをきいて、野菜食べなきゃと思いました。

楽しみながら野菜の大切さを学ぶことができ、とても楽しかったです。ありがとうございました。

## 実施して

講話は真剣に、演習・製作はわいわい楽しく進めることができました。

個性豊かな、素敵なメッセージいっぱいの「ベジプラスカード」が出来上がりました。

カードをもらった御家族は「野菜をもっと食べよう」という気持ちになったはずです！

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