

令和7年12月5日

お知らせ

課名	岡山県美作保健所 保健課
担当	小林、原田
電話	0868-23-0148

令和7年度高校生への食育事業「満足一人ご飯の講座」 を開催します！

岡山県立津山工業高等学校の生徒を対象に、食事選択の知識と自炊する技を身につけ、健康的な食習慣の定着を促すための「満足一人ご飯の講座」を次のとおり開催するので、お知らせします。

記

1 日 時 令和7年12月10日(水) 12時20分～14時20分

2 場 所 岡山県立津山工業高等学校 3階食物室、被服実習室
(津山市山北411-1)

3 内 容 (1) ミニ講話
(2) クッキング

4 対 象 者 岡山県立津山工業高等学校 生徒15名

令和7年度高校生への食育事業 「満足一人ご飯の講座」実施要領

1 目的

若い世代を中心に朝食の欠食・野菜の摂取不足・ダイエット志向・外食依存などが進み、このような食生活が心身の健康に影響を与え、成人期以降の生活習慣病発生のリスク要因となっている。

そこで、高校生に対して、食事選択の知識と自炊する技を身につけ、健康的な食習慣の定着を促すことを目的として実施する。

2 日時・場所・対象者

日時	場所	対象者
令和7年12月10日（水）	津山工業高校	希望者
令和8年2月16日（月）	津山商業高校	希望者

- 3 目標
- 生徒が、朝食や野菜摂取の大切さなど、健康的な食生活のポイントについて習得できる。
 - 生徒が、自身の食生活を見直し、健康的な食生活への関心を高めることができる。
 - 生徒が、楽しみながら講座に参加できる。
 - 生徒が、講座終了後も家庭で料理を作りたいと思える。

4 内容

ミニ講話

朝食リーフレット紹介

クッキング

- 5 実施主体
- 美作保健所管内栄養改善協議会
 - 美作保健所