

令和8年2月10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！

岡山県立津山商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8年2月16日(月) 10時00分～12時00分
- 2 場 所 岡山県立津山商業高等学校 第3棟1階食物実習室  
(津山市山北531)
- 3 内 容 (1) ミニ講話  
(2) クッキング
- 4 対 象 者 岡山県立津山商業高等学校 生徒9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） 12:20～14:20	津山工業高校	希望者
令和8年 2月 16日（月） 10:00～12:00	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ってみたいと思える。

- ### 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