

事業名	朝食毎日きちんと食べよう大作戦		
実施日	令和元年8月8日(木)	関係機関 (団体)数	岡山県栄養改善協議会
実施時間	10:00~14:00	関係者数	20人(栄養委員11名、県事務局ほか9名)
会場名	岡山県南部健康づくりセンター	参加者数	24人

事業の実施内容

建部はっぼね児童クラブ4~6年生の児童と児童クラブ指導員が参加し、おにぎり等の自分たちでも簡単に作れる朝食メニューの調理実習を行い、朝食を毎日食べる子どもの割合を増やし、規則正しい食生活習慣が定着するよう働きかけを行った。当日は岡山県知事も子ども達と一緒におにぎりを作り、出来上がった料理は、楽しく会話をしながら全員で試食をした。試食中には、当日作ったみそ汁の塩分濃度を測定し、減塩について学習した。

また、「みんながかむことを考えてみよう」と題した食育紙芝居やお箸を使ったゲームを行い、よく噛んで食べることの大切さやお箸の正しい持ち方、食事のマナーなどを学んだ。



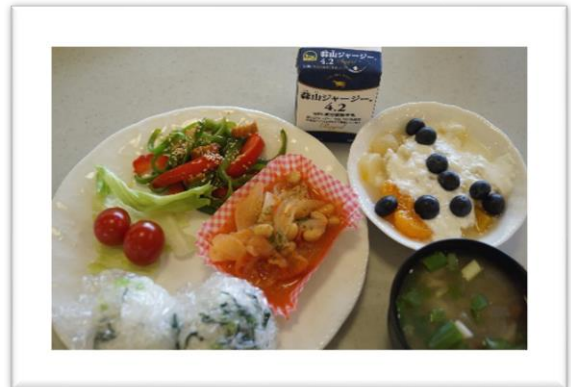
↑【知事と一緒ににおにぎり作り】



↑【みんな揃って記念撮影】



↑【食育紙芝居】



↑【みんなで作ったメニュー】

岡山県栄養改善協議会では、「第2次健康おかやま21セカンドステージ」の栄養・食生活に関する目標値である「朝食を毎日食べる人の割合」を100%にすることを目指し、平成14年度から「朝食毎日食べよう大作戦」を開始。平成25年度からは、「朝食を毎日食べること」だけでなく「朝食を毎日“きちんと”食べる」こと(栄養バランス)の大切さも伝えている。本事業は、岡山県栄養改善協議会として開催しているが、県内各地域においても、地域の特性に応じて活動を展開している。