

事業名	朝食毎日きちんと食べよう大作戦		
実施日	令和5年8月1日(火)	関係機関 (団体)数	1
実施時間	10:00~14:00	関係者数	20人
会場名	岡山県南部健康づくりセンター	参加者数	18人

#### 事業の実施内容

高梁市立富家小学校児童と教員が参加し、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、「食育・野菜クイズ」やフードモデルを用いて選んだ食事の栄養バランスチェックができる「食育SATシステム」を使い、栄養バランスも考えて食べることの大切さを皆で考えた。



↑【みんなで揃って記念写真】



↑【知事と一緒におにぎり作り】



↑【食育SATゲーム】

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、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。