

令和7年7月30日

お知らせ

岡山県保健医療部健康推進課 (岡山県栄養改善協議会事務局)	
担当	渡邊、石井
内線	3463、3467
直通	226-7328

令和7年度「朝食毎日きちんと食べよう大作戦」を開催します

このことについて、次のとおり開催しますのでお知らせいたします。

記

1 目的

岡山県栄養改善協議会では、生活習慣の基礎となる朝食の大切さを普及啓発し、「岡山県食の安全・食育推進計画」の目標である朝食を毎日食べる人の割合を増やすため、平成14年度からおにぎりを中心とした子どもが作れる簡単な朝食メニューの調理実習を実施しているところです。

また、食育・野菜クイズ等を通じて自分の日頃の栄養バランスを楽しく学ぶことができるよう、食育学習を実施します。

2 主催

岡山県栄養改善協議会

3 日時

令和7年8月6日（水）11：30～13：25

4 場所

岡山県南部健康づくりセンター（岡山市北区平田408-1）

5 参加者

岡山県知事、岡山県保健医療部長

奈義町小学生15名、引率者4名

岡山県栄養改善協議会役員11名程度

岡山県栄養改善協議会事務局（健康推進課）職員等 6名程度

6 内容

裏面のとおり

令和7年度「朝食毎日きちんと食べよう大作戦」開催要領

1 目的

子どもが生涯にわたって健康な生活を送るためには、望ましい生活リズムに基づき「3食をきちんと食べること」、「バランスを考えて食べること」、「楽しい食事をする事」など、正しい食習慣を身に付け、実践できるようにすることが大切である。

そのため、岡山県栄養改善協議会では、県内各地で、1日の始まりとなる朝食を楽しくバランス良く食べることの大切さを普及啓発している。本事業は、岡山県栄養改善協議会の各保健所・支所管内の会長が一堂に会して行うモデル事業であり、今後、県内各地でこれを基にして活動を展開する。

2 目標

- ・参加者が、朝食を毎日食べることの大切さが分かる
- ・参加者が、朝食を毎日食べる気持ちになる

3 主催 岡山県栄養改善協議会

4 日時 令和7年8月6日（水） 9：00～14：00

5 場所

岡山県南部健康づくりセンター（岡山市北区平田408-1）

- ・2階 栄養指導室（オリエンテーション、調理実習、試食）
- ・2階 大会議室（記念撮影、体験実習）

6 参加者

- ・岡山県知事、保健医療部長
- ・奈義町小学生、引率者 19名
- ・勝英栄養改善協議会 事務局職員 1名
- ・岡山県栄養改善協議会役員 11名程度
- ・岡山県栄養改善協議会事務局（健康推進課）職員等 5名程度

7 内容

- ・自分で作ることができるおにぎり等をメニューに取り入れた調理実習
- ・「3食きちんと食べる事」や「バランスを考えて食べる事」を学ぶ食育クイズ
- ・お箸の使い方を学ぶシガーフライタワーゲーム

8 日程

- | | | |
|-------------|---------------------------|-------|
| 9:00～9:10 | 栄養委員集合、オリエンテーション①（栄養委員） | |
| 9:10～10:00 | 下準備、調理開始 | |
| 10:00～10:10 | 参加者集合、オリエンテーション②（小学生と関係者） | |
| 10:10～11:20 | 調理実習 | |
| 11:20～11:30 | 開会準備（片付け、配膳） | |
| <hr/> | | |
| 11:30～11:35 | 開会 会長挨拶、知事挨拶 | （5分） |
| 11:35～11:50 | 知事と一緒に調理実習 | （15分） |
| 11:50～12:15 | 試食 | （25分） |
| 12:15～12:20 | 移動（栄養指導室→大会議室） | （5分） |
| 12:20～12:25 | 記念写真の撮影 | （5分） |
| <hr/> | | |
| 12:25～13:15 | 食育・野菜クイズ・シガーフライタワーゲーム | |
| 13:15～13:25 | 参加者感想 | |
| 13:25～13:30 | 移動（大会議室→栄養指導室） | |
| 13:30～13:50 | 片付け | |
| 13:50～14:00 | 閉会 | |

知事参加

昨年度の朝食毎日きちんと食べよう大作戦の様子



↑ 栄養委員と一緒に朝食の調理実習



↑ 知事と一緒ににおにぎらず作り



↑ お箸の使い方をゲームで復習



↑ 体験学習としてクイズを実施



↑ みんなで記念撮影