

たてやま☆元気サポーター事業

市内4つの中学校3年生へ、生活習慣予防のための食育授業をおこなっています。

自分の健康は自分で守る、元気をサポートしていく意識をしてもらいます。
講師は、館山市保健推進員145名が、授業の役割分担をし、2時間の家庭科の授業として、行っています。

【内容】

- ①生活習慣病とは？
- ②体格チェック（BMI：肥満度の計算）
- ③食事バランスガイドとは。
- ④上手な間食の選び方
- ⑤南総里見海のお焼きを作ろう！
- ⑥授業の振り替えシート記入。

【食事バランスガイド、お焼きの作り方】



【上手な間食の選び方】 一日の間食は、中学生240キロカロリーまでに。



【一緒に調理実習】



【保健推進員さんへ授業最後のあいさつ】



【生徒の感想】（平成28年度実施にて）

- ・推進員さんが優しく教えてくれたので、楽しくお焼きができて良かったです。
- ・生活習慣病にならないためには、どのようなことをすればいいのかが、よくわかりました。自分も生活習慣病にならないために気をつけようと思いました。
- ・いつもは触れにくい料理に、親しみを感じる事ができました。
- ・私は食べ過ぎないように気をつけていましたが、睡眠不足ではありました。この授業を聞いて、睡眠不足も生活習慣病の原因になるということがわかったので、気をつけたいです。
- ・おやつを食べる時には、菓子パンの「ひも」よりも、調理パンやご飯などの「こま」を食べようと思いました。
- ・いつもお菓子ばかり食べていたけど、今日の授業で、主食・副菜・主菜をバランスよく食べようと思いました。
- ・食べる前に「ひも」か「こま」か考えてから食べるよう気をつけます。