

【様式 2】

②食育月間以外の月の取組

提出都道府県名 政令指定都市名	愛媛県
取組市町村名 取組団体・企業名	宇和島市立成妙小学校
取組の名称	出前講座「朝ごはんと栄養バランス」
実施時期	令和6年10月31日（木） 9：20～10：05
取組内容に該当する 食育ピクトグラム （複数選択可）	☒  ☒  ☒  ☐  ☐  ☐  ☐  ☐  ☐  ☐  ☐  ☐ 
取組内容	10月31日に出席講座「朝ごはんと栄養バランス」を行いました。講師は、宇和島市保険健康課栄養士です。 まず初めに「朝ご飯物知りクイズ」を実施し、朝ご飯の効果について理解しました。 次に、栄養バランスを考えながら、「主食」「主菜」「副菜」を赤、黄、緑の食品群に分けました。いろいろな働きを持つ食べ物を組み合わせて食べることが将来の健康にも繋がっていくことが分かりました。 そして、一日に必要な野菜の量を各自が予想し、実際に台秤で計測しました。予想よりはるかに多くの野菜の摂取が必要であることが目で見えて分かり、児童はとても驚いていました。一日に300g野菜を摂取するためには、朝食にパンだけを食べるのではなく、朝から野菜を意識して食べる必要があります。また、朝ご飯に野菜を食べることで、体の調子が整い、やる気と集中力のスイッチが入ります。やる気と集中力が向上することによって、学力もアップし、よい影響ばかりあることを理解することができました。 最後に、食品カードを活用しながら、生涯に渡って健康で元気な毎日を過ごすために、これからどのような朝食を食べていけばよいのかを確認しました。今日の出前講座を大人になっても覚えておいてほしいものです。