

食から

パワーアップ!



高校生のための食育出前講座のご案内

～食の自立をめざして～

主催：長野県栄養士会【長野県委託事業】

講座内容は学校のご希望に沿います。

(例)

- ・若い世代の食の特長から具体的なアドバイス
- ・初めての自炊生活のポイント
- ・生活習慣病予防は、若い世代から
- ・バランスのとれた献立の立て方 など

費用

無料

1 講座

30分～120分

【過去の実施例】

ご依頼；

卒業を控えた生徒に、進学・就職などで新しい環境での生活も、健康に活躍できるよう、健康的な食生活の自立に向けて、講義をしてほしい。

実施内容；

健康を維持する食事やバランスのとれた献立の立て方、一人暮らしでもできる自炊のコツなどについて、管理栄養士が講義しました。

令和5年度の実績数として
延べ**25回**実施させていただきました。

～ご担当の先生からの報告より～

- ・体づくりや健康において、高校時代は大切な時期であることを理解した様子だった。
- ・すぐにも役立つ専門的な内容をわかりやすく講義いただき、興味を持ってとりくむことができました。

受講後の高校生の感想より

一人暮らしの不安がかなり解消されました。家電をどうするか、調味料は何をそろえるかいろいろ教えてもらい、ありがたかったです。



食事摂取基準と比較すると**食べている量が少ないことがわかって驚きました**。普段のお弁当が少ないと感じていた理由がわかりました。

栄養をバランスよくとることで、身体の健康だけではなく、心の健康にも繋がる。**食から自分の人生を**よりよくしていこうと思いました。

朝食への意識が変わりました。今までは、「食べたほうがいいけど、食べなくて変わりない」と思っていました。これからは、時間がなくても短時間で食べれるように工夫したいと思いました。

【申し込みについて】

実施要領による別添「申込用紙」にて、長野県栄養士会にFAXまたは郵送でお申込みください。

長野県栄養士会ホームページ「お知らせ」にも、「高校生のための食育出前講座」のご案内がアップされていますので、メールによる申し込みもできます。