

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。

費用

無料

1講座

30分～120分

(例)

- ・若い世代の食の特徴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
- ・栄養バランスの考え方など

【過去の実施例】

ご依頼：

「初めての自炊生活のポイント」を中心に「生活習慣病など生涯にわたっての食事と健康について」の講義をお願いしたい。

実施内容：

若い時期に正しい食生活を身に着ける大切さや、初めての自炊生活に向けて、野菜の摂取や減塩についての工夫点など、管理栄養士が講義をしました。

令和6年度の実績数として
延べ**20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。
- ・自分の食生活を具体的に振り返りながら、生涯の健康を守る基礎が身につく講義だった。

受講後の高校生の感想より

一人暮らしを始めても健康でいられるように、今回聞いた話を活用して過ごしていきたいです。とても将来に役立つお話でした。



食べることの大切さを改めて学びました。栄養素を考えたりする大切さを再認識したので、これから意識して食事をしたいと思いました。

思っていたより手軽に栄養バランスの良い食事ができることを知りました。今のうちから少しずつ自分で食生活を見直していきたいと思います。

レトルト食品も野菜を自分で加えることで、健康的に食事ができることを知りました。正しい食習慣を身に着けるための方法をたくさん教えてもらいました。

【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。