

活動報告(2)

栄養士の最近の活動をご紹介します。



平成18年8月29日、ラベンダー薬局の管理栄養士が「食育活動」の講師として招かれました。
いとく能代SC店で行われた「スーパーマーケットツアー」の様子と「5ADAY」についてご報告いたします。

『食育活動』について

小学校での総合学習の時間を使った「食育(注1)」は教室だけではなく、地域ぐるみでの取り組みがなされています。

その活動の一つとして地域のスーパーマーケットを会場に、買い物や料理づくりを通して「食」を学ぶ授業があります。

その講師として当社の栄養士が招かれたのです。

(注1 [農林水産省 食育のページ](#) [リンク](#))



講義の風景です。
まずは栄養の勉強です。

◎地元の小学校3年生80名を対象として開かれたものです。

その「授業」風景をご覧ください。

- 今日の朝ご飯は何を食べたかな？
- これはどの食品群？
- 食事のバランスガイドは知っている？
- コマはバランスが崩れると倒れてしまうよ！



子供達からも積極的な発言が相次ぎました。

◎「5 A DAY」って知っていますか？

5ADAY(ファイブ ア デイ 注2)とは1991年にアメリカで始まった国民健康増進運動です。

その内容は、「1日5皿分の野菜と200グラムの果物を摂りましょう」というものです。生活習慣病の予防には子供の頃から食事の大切さを学ぶことが重要です。

(注2 [ファイブ・ア・デイ協会](#)

<http://www.5aday.net/>)



グループで相談しながら協力して

◎買い物ゲーム

実際に買い物を体験してもらった「買い物ゲーム」の指導。

- 買い物のポイントを書いた指示書を参考にしながら生徒さんに実際に買い物をし

上手に買い物ができました。



包丁を使わない調理に挑戦。
サラダを上手に作りました。



「買い物が楽しかった」
「お母さんを手伝って、サラダを作ってみます」などのうれしい感想を聞くことができました。

てもらいます。
□1000円以内で野菜と果物を買いましょ
う。

◎調理実習の様子

新鮮な野菜を使ってサラダ作りを体験してもらいます。

□自分で作ったサラダはおいしいよ！

◎食育事業を応援しています

秋田県内の小中学校・高校での学習にご協力していきたいと考えております。ご連絡下さい。

〒010-1434 秋田市仁井田落見町9-32
TEL 018-829-0131 FAX 018-829-0133
E-mail  info@pands.jp