

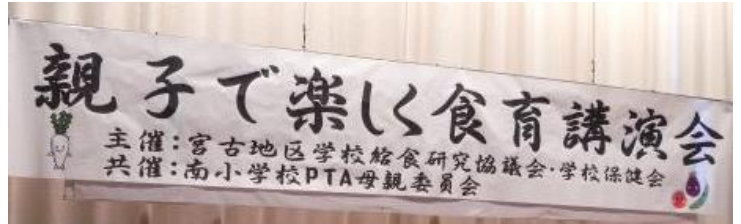
琉球大学 ゆい健康プロジェクト

宮古島市南小学校

「親子で楽しく食育講演会」

8月19日（火）、宮古島市南小学校で食育講演会を実施しました。南小学校の食事状況や食生活改善に向けてのワークショップなどについて講演しました。部活動に参加している児童や、その保護者、約100名の皆様が参加してくださいました！

講演会の様子



講演1. 食のまなび（崎間敦：琉球大学保健管理センター准教授）

健康な体、強い体を作るために必要なことは？

- 食育の継続が大切
- 早寝・早起き・朝ごはんが基本
- 残さず食べる
- バランスを心がける（学校給食はズミッ！）
- 子どもの頃の食生活がその後影響する

栄養調査から、南小学校の子どもたちは、野菜が不足していたり、食塩の取り過ぎ、カルシウムが不足している傾向がみられました。

崎間先生も昔は野球少年♪

子どもたち、どうしたら野菜をたくさん食べてくれるのかなあ？



子どもたちも保護者の皆様も真剣に聞いてくださいました

ワークショップ、「野菜を食べよう」

(我如古愛、斎藤美希：琉球大学健康づくり支援プロジェクトLib 栄養士)

Step 1：まずはみんなで考えよう～カルシウム編～

お父さん、お母さんも子どもたちと一緒に、どうしたらカルシウムがとれるのかを考えてみよう！



カルシウムが不足する原因って？

↓
カルシウムをとるための工夫策を考えてみよう！



1 改善したいこと(悩みや問題)を1つあげて書こう！

問題点
カルシウム不足

2 1の悩みを解決しようとしてもうまくいかない、続かない理由は？

理由
・甘い物の食べすぎ
いいでん
・親があげない
・子どもが食べない

3 問題を改善するための工夫策を考えよう！

工夫策1
甘い物を食べない ← 自信度 (1-10) (2)

工夫策2
木のかわりに牛乳 ← 自信度 (1-10) (4)

工夫策3
親がつくる ← 自信度 (1-10) (6)

4 自信度チェック！
実行できそうなと思う自信度を10段階で評価しよう！

親子でいろいろな意見が出たよ♪

Step2：グループに分かれて考えてみよう～野菜編～

お父さん、お母さんと子どもたちとの対決！野菜を食べるためには、どうしたらいいのか、それぞれでアイデアを出してみよう！



←子どもたちグループ
真剣です

お母さん、お父さんも
意見交換→



Step3：発表

それぞれで出した意見をまとめて発表♪



↑野菜をたべないとお小遣いを没収する（子どもたち）

野菜はみじん切りにして、わからないようにする！（お母さん・お父さん）↑

など、色々な意見が出ました。

講演2. 給食は素晴らしい (セサル・ゴンザレス・ベルトラン) : 琉球大学大学院教育学研究科、琉球大学健康づくり支援プロジェクトLib)



メキシコでは、食生活状況は極端に悪く、肥満が問題になっています。脂肪や砂糖、食塩の使用量は極めて高い状況です。

子ども達や保護者は、健康に必要な情報があまり得られず、食に関する興味や関心を持ってない状況もあります。

食育はとても重要で、日本の学校給食は素晴らしいです。



質疑応答



子どもたちや自分自身の健康のために、
たくさん野菜を食べて、
薄味の食事をめざしましょう！
南小学校のみなさん、
ありがとうございました！

