

波佐見町食生活改善推進協議会の活動

～地域で支えあう健康づくり～

波佐見町食生活改善推進協議会（127名）は、「地域で支えあう健康づくり」をテーマとして活動を行っています。地域が安心・安全な生活を送るためには「食と健康」は欠かせません。その担い手として、家族や地域の方々へ情報を伝達しコツコツと活動に邁進しています。

☆ 波佐見高校生と健康づくり講習会 ☆



毎年2月に、4月から一人暮らしを始める波佐見高校3年生を対象に「健康づくり講習会」を開催しています。

講習では、今後も規則正しい食生活習慣を維持してほしいと考え、生活リズムや朝食の大切さ、食事バランスについて学習しました。朝食を欠食する生徒も数人いましたが、講習を受け「朝食が身体に与える良い影響を学ぶことができたので、これからは毎朝食べるように心がけたい」と話をしていました。

調理実習では、料理の基本としてお米の研ぎ方やだし汁のとり方などを実践し、計5品に挑戦しました。生徒たちは「一人暮らしでも実践してみたい」と楽しそうに話をしていました。

☆ はさみ炎まつり 健康づくり食育祭 ～親子deクッキング～ ☆

毎年11月に開催されるはさみ炎まつりと併せて「健康づくり食育祭」を行っています。今回は簡単な親子クッキングを行いました。

生地と数種類の食材（野菜や果物）を用意し、苦手な食材と好きな食材の2種類を選びミニホットケーキを作っていきます。全ての作業を親子で行い、料理体験をもとに苦手な物を克服することや食に関心・興味を持つことを目的としました。

子ども達は真剣に食材を選び、ヘルスメイトのアドバイスと手助けのもと一生懸命、また楽しそうに活動していました。

親子で参加することによって家庭での食育につながる事を期待しています。

