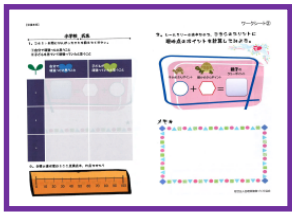



「おやこでヘルスアップ大作戦第2回教室」を開催しました

ねらい	第1回教室でたてた目標への取り組み状況を振り返り、その目標へのやる気や目標の実施継続への意欲を高めること、また望ましい食生活のための方法や工夫を知り、目標を見直すこと		
会場	宮崎県総合保健センター 5階大研修室		
日時	平成22年8月21日(土)	8月22日(日)	8月29日(日)
対象	西池小学校	生目台西小学校	住吉南小学校
参加者	9組(19名)	17組(35名)	14組(30名)
プログラム	9:55~10:00 オリエンテーション 10:00~10:40 ワーク「おやこで学ぼう!ヘルシーライフ」 10:40~11:50 栄養指導「学んで発見!よい食生活への工夫とコツ」 11:50~12:15 食事体験「選んで食べる!セレクトメニュー」 12:15~12:30 ワーク「おやこで学ぼうヘルシーライフ」		
内 容			
ワーク	 <p>ワークシート②</p>	<p>おやこシールラリーの目標について、この1ヶ月、自分が頑張ったことと相手が頑張ったと思うことを振り返りました。</p> <p>[自分の頑張ったことの例]</p> <ul style="list-style-type: none"> ・毎日万歩計をチェックした(目標より若干少なかった) ・朝ごはんを食べるために10分早く起きるようにしました ・にがてな野菜を食べたこと ・起きる時こくとねる時こくを決めて、早ね早おきを心がけた <p>[相手が頑張ったと思うことの例]</p> <ul style="list-style-type: none"> ・1日閉めきっていたカーテンが、ほぼ毎日朝から窓、カーテンが開くようになっていた ・お互い声をかけて忘れないようにしていました ・万歩計をつけて歩いていた ・いっしょにストレッチをしてくれた <p>右ページには、おやこシールラリーのポイントを計算しました。中には、毎日目標を達成できた家族もありました。</p>	
栄養指導の様子	 <p>栄養指導の様子</p>	<p>栄養指導では、はじめに、おやこで野菜の計量(生野菜70gを専用のレンジ容器に入れる)を行いました。計量では、1日に必要な野菜量が生野菜350g、野菜料理では5皿分であることから、1皿分70gの野菜の量を確認しました。</p> <p>次にチェックシートの食生活に関する項目</p> <ul style="list-style-type: none"> ・食生活リズムについて ・食べるスピードや食べ方の問題について ・食事以外のお菓子やお酒の問題について ・食事のバランスについて <p>クイズを交えながら改善するための工夫についての紹介が</p>	



ランチョンマット

あり、食事のバランスについての説明では、主食・主菜・副菜をそろえることや、5皿分の野菜料理を目標とすることなどを学びました。そこで加熱後の1皿分70gの野菜量を見て、生の状態と加熱した状態を比べて、加熱すると野菜のかさが減り食べやすくなることを確認しました。

食事体験では、セレクトメニューの中から主食・主菜・副菜をそろえて食べました。

セレクトメニュー

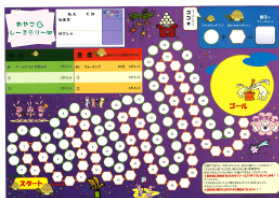
[主食]・ごはん(150g)
(200g)

[主菜]・あじの香草パン粉焼き
・鶏もも肉のマーマレード照焼

[副菜]・れんこんのきんぴら
・夏野菜のひやし碗
・かぼちゃと枝豆のマヨサラダ
・夏野菜のみそ炒め

[果物]・ぶどう

ワーク



おやこシールラリー

前回の目標を見直して9月分(おやこシールラリー)の目標を立てました。

感想

[保護者]

- ・今までは、食事(カロリー)について考えたことはなかったのですが、今後の健康のために少しずつではあるが注意したいと思います
- ・親子でバランスのいい食生活にしようと話しました
- ・野菜嫌いの子供が今日のメニューはパクパク食べていました

[児童]

- ・普段は野菜をあまり食べないけど、今日食べたらとてもおいしかったです
- ・説明の時にクイズなども出してくれていたのが分かりやすかった
- ・昼食の野菜がとてもおいしかった。家でも作ってもらって食べたい、嫌いな野菜がおいしく食べられた