令和8年11月10日

お 知 ら せ

課名	岡山県美作保健所 保健課
担当	小林、原田
電話	0868-23-0148

令和8年度高校生への食育事業「満足一人ご飯の講座」を開催します！

岡山県美作高等学校の生徒を対象に、食事選択の知識と自炊する技を身につけ、健康的な食習慣の定着を促すための「満足一人ご飯の講座」を次のとおり開催するので、お知らせします。

記

1 日　　時　令和 8 年 11 月 17 日(火) 9 時 45 分～11 時 35 分

2 場　　所　岡山県美作高等学校 2階調理室
（津山市山北 500）

3 内　　容　・ミニ講話
・朝食リーフレット紹介
・クッキング

4 対 象 者　岡山県美作高等学校 アスリートコース 2年 23 名

5 主　　催　美作保健所管内栄養改善協議会
岡山県美作保健所

令和８年度高校生への食育事業

「満足一人ご飯の講座」実施要領

１　目　的

若い世代を中心に朝食の欠食・野菜の摂取不足・ダイエット志向・外食依存などが進み、このような食生活が心身の健康に影響を与え、成人期以降の生活習慣病発生のリスク要因となっている。

そこで、高校生に対して、食事選択の知識と自炊する技を身につけ、健康的な食習慣の定着を促すことを目的として実施する。

２　日時・場所・対象者

日時	場所	対象者
令和８年１０月２７日(火) １１：２５～１３：３５	津山東高校	食物調理科１年 40名
令和８年１１月１７日(火) ９：４５～１１：３５	美作高校	アスリートコース２年 ２３名

３　目　標

・生徒が、朝食や野菜摂取の大切さなど、健康的な食生活のポイントについて習得できる。
・生徒が、自身の食生活を見直し、健康的な食生活への関心を高めることができる。
・生徒が、楽しみながら講座に参加できる。
・生徒が、講座終了後も家庭で料理を作ってみたいと思える。

４　内　容

ミニ講話
朝食リーフレット紹介
クッキング

５　実施主体

美作保健所管内栄養改善協議会
美作保健所