

令和6年12月19日

## せいさん食育情報

第10号

◎ヘルスプラン 1G・4G 出前講座 ふるさと学習  
「おさかなをさばいてみよう！」  
を開催しました

📍 観音寺市健康増進課

### ふるさと学習 「おさかなをさばいてみよう！」

日時 令和6年11月1日（金）  
場所 観音寺中学校  
対象 中学生  
人数 16名  
内容 調理実習を行い、さばいたお魚をまるごと一匹調理し、骨は捨てずに『骨せんべい』にしました。また、作った味噌汁の塩分濃度を測定しました。

実際にお魚をさばいて料理をすることで、身近な地域の「食」に興味・関心を持ち、「作る喜び、食べる喜び、振る舞う喜び」を感じること、またフードロスの観点を持ち、食に対する感謝の気持ちを育むことを目的としています。

魚をさばくのは  
難しかったけど、  
だんだん慣れて  
とても楽しかった 😊



#### 今月の健康情報メモ

年末年始や楽しいイベントの多い時期です。食べ過ぎ飲み過ぎを控え、睡眠と休養を十分とって体調管理に気を付けましょう。感染予防も忘れずに！

#### 食べすぎを抑えるポイント

- ① 3食決まった時間に食べる。
  - ② ゆっくりよくかんで食べる。
  - ③ まず野菜から食べる。
  - ④ 食事は、腹八分に。
  - ⑤ 買い物は必要以上に余分を買わない。
  - ⑥ 毎日決まった時間に体重を測定する。
- \* 体重が増えてきたら、こまめに体を動かす。



#### ★感染症予防

うがい・手洗い・手指消毒・マスク着用





## 食育劇

「赤・黄・緑の食べもので元気もりもり！！」  
を実施しました

📍 観音寺市食生活改善推進協議会

### 食育劇「赤・黄・緑の食べもので元気もりもり！！」

日時 令和6年10月～令和7年1月

場所 市内保育所・こども園 13カ所

対象 幼児

内容 ヘルスマイトが市内保育所・こども園を訪問し、食育劇を披露し、栄養の歌や早寝早起き朝ご飯のダンスと一緒に踊りました。希望する園には、キッズキッチンを実施し子どもたちが具材を切り豚汁を作りました。



子どもたちは真剣に楽しく、呼びかけにたくさん反応して食育劇を見てくれました。赤・黄・緑の仲間の意識付けができ、より食べ物に興味を持ってくれたようです。キッズキッチンでは、自分たちで切った野菜の入った豚汁がとても美味しかったようでおかわりする子も多く、出来上がった豚汁を食べて、「このお汁、持って帰ってお母さんに飲ませてあげたい！」という子もいました。

