

## 学校食育推進人材活用事業実施状況報告書

学 校 名	酒田市立宮野浦小学校
対 象 ・ 人 数	保護者 25人
実 施 場 所	酒田市立宮野浦小学校 会議室
実 施 日	平成21年11月26日(木) 午後7時～8時45分
活 動 内 容 (取り組んでみての 感想等もお書き ください。)	<p>「食で育てる心と身体」</p> <p>講師 パイオニアレッドウィングス 栄養トレーナー 山口 喜代美 さん</p> <p>食と心の関係性を具体的事例や映像を交え、わかりやすくお話いただいた。基本は、旬のものや地域の産物を活かした食事にあることや、ちょっとした工夫で心も豊かになることを楽しく学んだ。</p>
	
<p>・ 選手は、食材を見ただけで今日の練習メニューがわかるそうです。食品の取り方を工夫することで、体にやさしい食事になることを学びました。</p>	<p>・ 自分の食生活をアンケートにそって振り返ってみました。日常の食事・運動・休養のバランスが大切であることを実感しました。</p>
	<p>・ 食と心のあり方は、とても関係があることがわかりました。小・中学校で味覚が決まるということなので、いろいろな食材を切り方や味付けを工夫して食べさせたいものだと思います。また、昔の人の知恵が詰まった郷土料理を家族みんなで楽しみたいと思います。</p>