

令和3年度「食べて花まる」健康講座を実施しました

■実績報告

R3年4月～R4年3月 実施合計

	実施回数	参加人数
令和3年度	14回	294名

対象者別実施状況

	実施回数	参加人数
未就学児	2回	14名
小中学生	4回	113名
高校生	3回	80名
成人	5回	87名

テーマ別実施状況

	実施回数	参加人数
生活リズムと食事	3回	26名
郷土料理・地産地消について	5回	116名
栄養バランスの良い食事	6回	152名

今年度も新型コロナウイルス感染拡大に伴い、調理実習による講座ができませんでした。講話のみによる実施となったため、昨年度並みの実施回数となりました。

実施した健康講座の
1つを紹介します！

学童クラブにおける「食べて花まる」健康講座の実施

テーマ「栄養バランスの良い食事」

お菓子里に含まれる砂糖・油の量について

砂糖や油の摂りすぎはからだに良くないこと、お菓子の食べ過ぎは砂糖や油を多く摂ってしまう可能性があることについて、実験も交えながらお話してきました。

ポテトチップスにはどれくらい油が含まれているか調べるために作業をしているところです！



ポテトチップスを細かく砕き、お湯に浸したものの上澄みをコップに分けています。



油は上に浮いてくるので、どれくらいの油がポテトチップスに含まれているのかを確認しました。