

## 活力あふれる食育推進事業

～「今後の食生活、運動を学ぶ講演会」にて講演を行ってきました～

日 時 令和3年12月1日（水）13:30～14:30

場 所 村山市袖崎小学校

内 容 演題「元気いっぱいな体をつくる食生活のあり方  
自分の夢を叶えるために」

講師 山形県立米沢栄養大学 助手 西田 久美子

公益財団法人山形県スポーツ振興 21 世紀協会所属

モンテディオ山形アカデミー コーチ 石川 竜也 氏

参加者 同校 1～6 年生児童と希望する保護者

### ☆活力あふれる食育推進事業とは？

小学生（高学年）、中学生、高校生の栄養バランスの重要性などの理解を深めるため、学校個別の状況やニーズに合った専門家を派遣し、講演会を実施する山形県の事業。

今回は、スポーツや活動する上での栄養の摂り方というニーズがあり、元気いっぱいな体をつくる食生活のあり方について講演してきました。



左の写真は、12月1日（水）の袖崎小学校の給食です。生徒の皆さんには、当日食べた給食を頭の中で思い出してもらいながら、食事のバランスについてお話ししました。

主食は？「食パンです」

主菜は？「オムレツです」

質問のたびに生徒の皆さんの元気な声を聞くことができました。



1年生から6年生まで同じお話しでしたので、低学年の皆さんには難しいお話もありましたが、最後まできちんと聞いて頂けました。

石川 竜也コーチがご自身の食生活のことや1つのスポーツだけでなくいろいろなスポーツをすることが大切だとお話しされていました。お話を聞いて、新たな挑戦を決意し、希望に満ちた生徒の皆さんが沢山いました。同じ時間を過ごすことで私自身も元気を頂きました。

