

平成 27 年度青森市子ども会議開催概要 〈夏休み期間集中開催：健康・食グループ「KKS」③〉

- 1 日時 平成 27 年 8 月 12 日（水） 13 時～16 時
- 2 場所 青森市総合福祉センター2 階 集会室、青森市健康増進センター（元気プラザ）
- 3 出席者 KKS メンバー6 名（欠席者 1 名）
KKS サポーター1 名
事務局 1 名

4 開催概要

前回の活動では、レシピについての話し合いや栄養士の方に聞きたい質問をまとめる活動をした健康・食グループ「KKS」のメンバー。今回は、青森市健康増進センター（元気プラザ）を訪問し、青森市健康づくり推進課の栄養士の方による「健康と食」に関する講座を受けることになっていました。残念ながら都合が合わず欠席してしまったメンバーが 1 名いましたが、そのほかのメンバーは全員が参加しました。また、最近、自分の体の健康を気にしている子どもサポーターも参加してくれました。栄養士さんからお話を聞くことができるという貴重な機会を、子どもたちはとても楽しみにしている様子でした。

最初に、普段子ども会議を開催している青森市総合福祉センターの集会室に集合し、手配した車で目的地の元気プラザへ向かいました。子どもたちのほとんどが元気プラザ初訪問ということで、若干緊張している様子でしたが、担当の栄養士さんが温かく出迎えてくれたおかげで、子どもたちの表情も少し柔らかくなっていました。



早速、栄養士さんによる「健康と食」に関する講座が始まりました。講座の中で栄養士さんは、1 日の野菜の目標摂取量は 350 グラムで、できるだけ多くの種類の野菜を食べることが望ましいということや、不足しがちな野菜を補うためにいつもの食事にプラス 1～2 品の小鉢料理を加えるとよいことなどを教えてくれました。子どもたちは、メモをとりながら熱心に、栄養士さんの丁寧で分かりやすい説明を聞いていました。

その後、前回の活動時に子どもたちでまとめた、栄養士さんに聞きたい「健康と食」に関する質問に対しての回答をいただきました。「青森の郷土料理で、健康に良いものはありますか。」という質問に対し、栄養士さんが、『この料理を食べると体に良い!』ということではなく、『毎日の食事をバランスよく食べることが健康にとって大切です。』とおっしゃっていたことが印象的でした。

最後に全員で記念撮影をし、今回の活動は終了となりました。栄養士さんをはじめ青森市健康づくり推進課の方々には大変お世話になりました。ありがとうございました。

次回は、今回の内容を踏まえて、再びレシピ作成をすることとしています。