

若者向け食育出前講座 in 関東電気保安協会

令和5(2023)年11月29日
(公財)栃木県農業振興公社 農政推進部

1 目的

未来を担う子ども達や、新生活により食が乱れやすい若い世代等へ、ライフステージに応じ規則正しく栄養バランスのとれた食生活や食への関心を高めることで、生涯にわたり楽しく健全な実践を促し、農業への理解促進を図ることが重要である。

そこで、今回は新入社員、若手社員を対象にとちぎ食育応援団による食育の講座を開催し、食べることとからだづくりの大切さについての理解醸成を図る。

2 日時 令和5(2023)年11月30日(木) 10時00分～11時50分

3 場所 一般社団法人関東電気保安協会栃木事業本部(宇都宮市築瀬町1784-7)

4 対象者 新入社員、若手社員 約30名

5 事業内容

とちぎ食育応援団による食育講座の開催

- ・食の栄養バランスや偏食の改善等の食育講話を開催
- ・講座は2部構成とし、前半は講話、後半は県産農産物を使った簡単な調理デモンストレーション(参加者の試食含む)とする。

ア. 食育講話

○講話「偏食や欠食による体への影響と生活習慣病について」

講師：(株)日本栄養給食協会(とちぎ食育応援団)

○講話「栃木県の農業生産、県産農産物の流通」

講師：(公財)栃木県農業振興公社

イ. 調理デモンストレーション(講師：(株)日本栄養給食協会)

- ・ミニおにぎりづくり及び2品種の食べ比べ
県産米2品種(コシヒカリ、とちぎの星)を使用
身近にある紙コップとラップを用いたおにぎりづくり
- ・味噌玉を利用した、お湯を注ぐだけの手間なし味噌汁調理



6 スケジュール

10:00	開会
10:05～10:35	講話「偏食や欠食による体への影響、生活習慣病について」
10:35～10:55	講話「バランスのとれた時短メニューの紹介」
10:55～11:25	調理デモンストレーション
11:25～11:45	講話「栃木県の農業生産、県産農産物の流通」
11:50	閉会