

食事バランスガイドを活用した食育活動

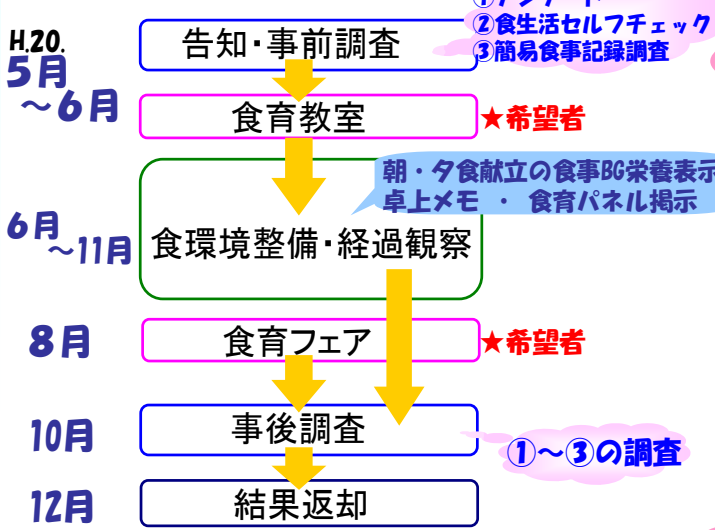
予備校寮における食育推進

若者の望ましい食習慣の形成の一助となることを目的として、朝・夕食が提供される予備校寮において、食事バランスガイドを用いた食育と食環境整備を実施した。 ~栄養教育~

実施時期

食育の流れ

食育教室



食事バランスガイドの概要と活用法



結果返却

食育フェア



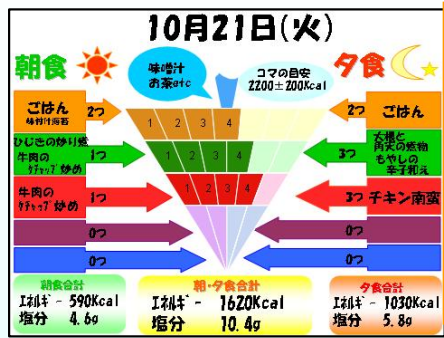
食事バランスチェック



体組成測定

~食堂の食環境整備~

朝・夕食の食事バランスガイド表示



食育パネル掲示

卓上メモ(食育瓦版)

食育瓦版 その他 **食事バランスガイドってなんなの??**

「食事バランスガイド」はコメと料理のイラストで、1日に「なにを」「どれだけ」食べたらよいかを一目でわかる食事の目安です。「食事バランスガイド」で食生活を振り返ってみませんか??

日本型食生活って??
日本型食生活=バランスのとりのやすい食事
ごはんを中心とした主食、副菜(野菜料理)、主菜(肉・魚・卵・大豆料理)を基本に、牛乳・乳製品、果物が加わったバランスのよい食事をとることを「日本型食生活」といいます。「食事バランスガイド」では、主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物の5グループの料理が示されています。

「食事バランスガイド」ではじめてみませんか!! **栄養人生**

おさらいクイズ
食事バランスガイドは1食のバランスを確認できる。〇か×か。

