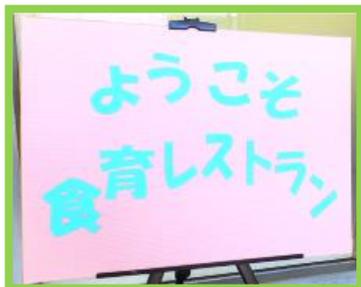


# 食育レストラン in飯山高校文化祭

食育推進事業の一環として、自分自身の食について考える機会を作ることを目的に、「食育レストラン」を、令和7年9月5日(金)・6日(土)に香川県立飯山高等学校文化祭にて行いました。生徒、先生、保護者等合わせて約180名の方々に、健康課の食育SATシステムを用いて、食事バランスチェックを体験していただきました。2日間通して塩分過多の傾向が見られました。

保健委員及び第2次丸亀市健康増進計画「健やかまるがめ21」市民会議メンバーのサポートもあり、スムーズに食育レストランを実施することができました。



- ①アンケートに記入をお願いします。  
(バランスチェックに身長、年齢等 必須です)
- ②チェックしたい1食分の食事をトレーに選んでください。
- ③センサーBOX のところへトレーをお持ちください。



何を食べたかな？

市民会議メンバーさんがアドバイスしてくれたよ



センサーボックスに乗せた食事の判定は？



あなたの食事の簡単バランスチェック	
名人度	
★☆☆☆☆	
①エネルギー	605 kcal
①たんぱく質	32.9 g
①総脂肪	20 g
①炭水化物	78.5 g
①食塩相当量	3.5 g
①野菜類	275 g