

参考書「食っとかんば何もしわえん！」 ～11人の頼れるサポーターから～

学齢・思春期

生きるために食べる事はとても大切です。食べることをしなければ、何も始められない、何もできないとの思いでこのタイトルをつけました。西諫早中学校育友会へ出前講座で使用した資料です。

【対象】中学生と保護者

【使用方法】

「免疫力をアップさせる食べ物は？」「間食と夜食について」「ファーストフードとコンビニの利用について」「バランスのよい食事って？」「食事のとり方」「簡単朝ごはんレシピ」「お弁当レシピ」を掲載しています。
食生活について悩んだとき、何を食べようかと迷ったときの参考になります。



【使用した市民の声～出前講座の感想より～】

- ・具体的な話に加えレシピもあって助かりました。
- ・朝食は体をつくる源であるということをあらためて感じました。
- ・日常の生活の話だったのでとてもわかりやすかったです。
- ・ワンパターンになりがちメニューに新しく加えたいと思います。

【北部地域健康づくり推進員会からのメッセージ】

食べることは人生最大の楽しみです。握り飯ぐらい食べないと力が出んぞという話から、食べることがすべての始まりなんだ、「食っとかんば何もしわえん」というタイトルをつけて話をしてきました。

お金を出せば何でも手に入る時代。しかし、人間づくりの土台は食で作られます。何をどれだけ食べたらいいいのか、迷ったときのご参考にどうぞ。