

ばらんすあっぷ大作戦！

代表者：麻見 直美（体育系，准教授）

分担者：神家 さおり，角谷 雄哉（人間総合科学研究科，博士後期課程）

食生活
チェック



食育授業

ばらんす
あっぷ
大作戦

本事業は、児童生徒が自身の食生活を把握することにより、食に対する意識の向上や望ましい食習慣の獲得に寄与することを目的として実施した。

食生活
チェック

- 対象は太子町の全小中学校の小学5・6年生，中学1・2年生
- ばらんすあっぷシートを用いて食生活を評価し結果を返却
- チェックと結果返却は年に4回

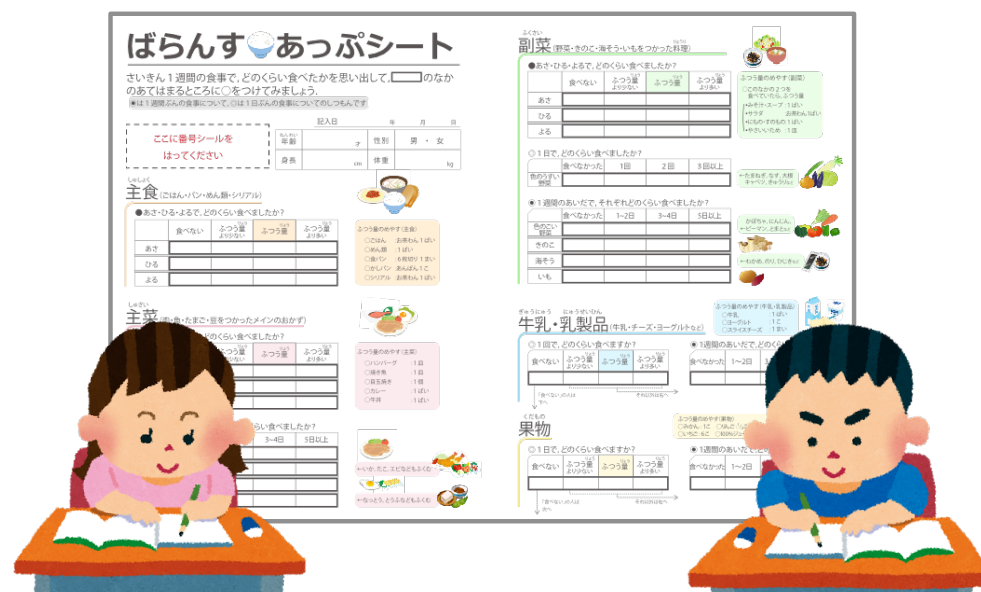
食育授業

- 対象はだいで小学校の児童
- 評価結果を用いた授業
- 年間で計3回実施

食生活チェックの流れ

①

みなさんには下の“ばらんすあっぷシート”を使って『何を』『どのくらい』食べているのかをふり返ってもらいました。



②

“ばらんすあっぷシート”に書かれた内容からあなたの食生活バランスをチェックしてみました。

おうちの人と
いっしょに
結果を見て
みましょう！



③

あなたの食生活バランスを見てみましょう。



あなたが**5つの食品のグループをどのくらい食べているか**がわかります。

— 今回のあなたの結果

バランスのとれた食事ができている人には、この**ハンコ**がおされます！

あなたが食事から**栄養素をどのくらいとっているか**がわかります。

あなたへのアドバイスを書きました。おうちの人といっしょに読んでください。

*アレルギーなどでお医者さんから止められている食べものがある人は、自分の食べられるはんいでバランスのとれた食事を心がけましょう。

筑波大学 運動栄養学研究室

食育授業の様子

自分の食事バランスを知ろう！



くだものBINGO



1年間で食事は変わった？



※体育系運動栄養学（麻見）研究室では、茨城県神栖市においても「食生活チェック」を主とした食育活動“神栖市ばらんすあっぷ大作戦！”を実施した（平成25年度神栖市まちづくり推進事業の一環として実施）