

## 食生活を見直そう～食育授業実施～

12月11日（水）嬉野市学校給食センターから学校栄養士の尾形先生を招いて、食育の授業を行っていただきました。受験生にとっては体調管理に気を遣う時期になりました。日頃の食生活を振り返り、「食べること」にもっと関心を持ってもらいたいという願いもありました。

生徒達は日頃の食生活を振り返って、「夕食を食べたのに間食や夜食をしている」ことに気づき、「間食や夜食を食べないで、翌朝のご飯をおいしく食べられるようにしたい」と述べていました。また、「バランスの良い食事とは、主食、主菜、副菜がそろっていること」や「消耗した栄養素を補う必要があること」「必要以上に加工食品やインスタント食品に頼らないこと」などを学び、体づくりや勉強の能率アップについても考えたひと時になりました。

