

『食の大切さを知ろう』

令和3年1月25日(月)

学校栄養士 小野 優香 先生

去る1月25日食育講話がLHRの時間に行われました。これは全国学校給食週間の一環として、本校の学校栄養士小野先生に講師を務めていただきました。

『食の大切さを知ろう』のタイトルで、食事が健康に生活するためにいかに大切かを説明していただきました。また、生徒はワークシートとして、一日の食事をもとに「食事バランスガイド」を作成し、バランスよく食べたかをチェックしてみました。コンビニエンスストアなどで買って食べている食事は、主食に偏りがちなこと、給食はとてもバランスの良い食事であることを実感したと思います。

菓子や嗜好飲料は控えめに！！今までより少しだけ考えて食べよう

