

保健講演会〔食育講座〕



岩手県立大迫高等学校



迫高スナック
2022.09.14

9月14（火）。**食育講座**が行われました。5校時目は、養護教諭より「**朝ごはんの重要性について**」講話を行いました。その後、**花巻市食生活改善推進協議会様**より、「朝ごはんをしっかりと食べること・スマホなどをみて食事をしないこと・食事ができることに感謝をすること」などについてお話をいただきました。6校時目では、**花巻市の管理栄養士さん・盛岡大学の3人の学生さん**より「栄養バランスの良い食事」と「間食について」ご講話いただきました。

食事は生涯続いていくものなので、適切な食生活を送れるように意識を高めていってほしいと思います。

