

令和4年度 活力あふれる食育推進事業実施について

9月30日、認定栄養ケア・ステーション萬屋薬局 早坂美希管理栄養士をお迎えし、「心身の健康を維持し、パフォーマンスを高める食生活について」講演会を行いました。クッキング部員、2年次総合的な探究の時間で生活・健康科学をテーマに研究を進めている生徒、また、管理栄養士を目指している生徒など21名が参加しました。

講演では、自分に必要な栄養はどれくらいなのか、今の自分の食生活を分析し、改善策について演習を行いながら教えて頂きました。また、事前に提出した質問事項に、丁寧に詳しく回答いただき、今後の研究や進路実現への励みとなりました。

