

食に関する指導



1月22日(水)に学校栄養士の臼杵絵美様を講師に迎え、「食に関する指導」を実施しました。

テーマは「骨を貯めようカルシウム」でした。カルシウムの大切や中学生に必要な栄養について学習しました。普段の食生活を見直すよい機会となりました。生徒の感想を一部紹介します。「できるだけカルシウムが多く入っている食べ物を食べるようにしたい」「今しかカルシウムを吸収できないので、今のうちに蓄えて強い体をつくってきたい」「自分の食事とカルシウム量を照らし合わせると意外と摂れていないことがわかった」

