

栄養教諭による食に関する講話

○3月3日(水)に二戸市学校給食センターの倉石綾美栄養教諭を講師に招聘して食に関する講話を実施しました。

○栄養教諭の講話により、学習効果を高める食事のとり方を理解するとともに、食生活を見直し、よりよい食生活に改善しようとする意欲を高めることができました。

○生徒の感想等(抜粋)

○朝食をとることは「学習に集中できる」「1日を元気にスタートできる」「生活リズムが整えられる」等のたくさんのメリットがあることが分かりました。

○これからも食生活に気をつけて生活していきたいと思いました。

○30分前に起きて、ご飯、みそ汁、主菜、副菜をしっかりと準備して食べたいと思いました。

