

1年生食育講座

2018. 12. 11(火)

12月11日(火)に丹波市健康課から栄養士の先生方をお招きして食育講座を実施しました。今回は「学力・体力アップのカギは毎日の食事」というテーマで行いました。初めに栄養士の方から栄養と朝ごはんについて講義があり、次に保健師の方からこころとからだのセルフケアについて講義を受けました。その後、実践として、調理実習を行いました。



講義を受けています。



調理実習の手順を聞いています。



協力しながら作業を開始。



魚をひっくり返しています。



食事が完成しました。



全員で「いただきます」

丹波市健康課の方々、ご指導していただきありがとうございました。