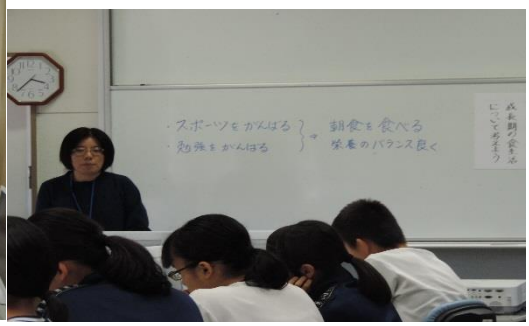
（１年生より）

食育講話で食生活について学ぶ

　１０月２１日（月）６校時にパソコン室にて、「成長期の食生活について考えよう。」というテーマで学びました。講師は、日見小学校の栄養教諭に来ていただきました。パワーポイントを用いて、生徒にわかりやすく、ゆっくりと説明していただきました。

　成長期のみなさんが、「勉強を頑張る。」「スポーツを頑張る。」ために必要なことは、「毎日朝食を撮ること。」と「バランス良く栄養をとること。」と教えてくださいました。もしも、朝食をとらなければ、１時間後には体温にどのような変化が見られるのかを、目に見える形で説明されました。

　本日学んだことをしっかり覚えておいて、日頃の食生活に活かしてほしいと願っています。