

青少年のための講演会

食育 ～からだは食べ物で出来ている～

平成30年2月7日(水)青少年のための講演会を行いました。

講師としてNPO法人日本食育協会 上級食育指導士の比企先生にお越しいただきました。

『食育 ～からだは食べ物でできている～』を主題に、パネルなどを使って分かりやすく丁寧に教えていただきました。食事とはただ空腹を満たすためのものではなく、自身のからだを形作るうえで重要なことであり、特に生徒達10代にとって食事とは、今現在の健康だけでなく、大人に成長していく過程でもとても大切なことなのだと知りました。

食事を疎かにするということは、自身のからだを顧みらないのと同じこと・・・自分のからだとは一生の付き合いです。生徒達にとっても、自分のからだのために一回一回の食事の仕方を見直す、いい機会となったことでしょう。

