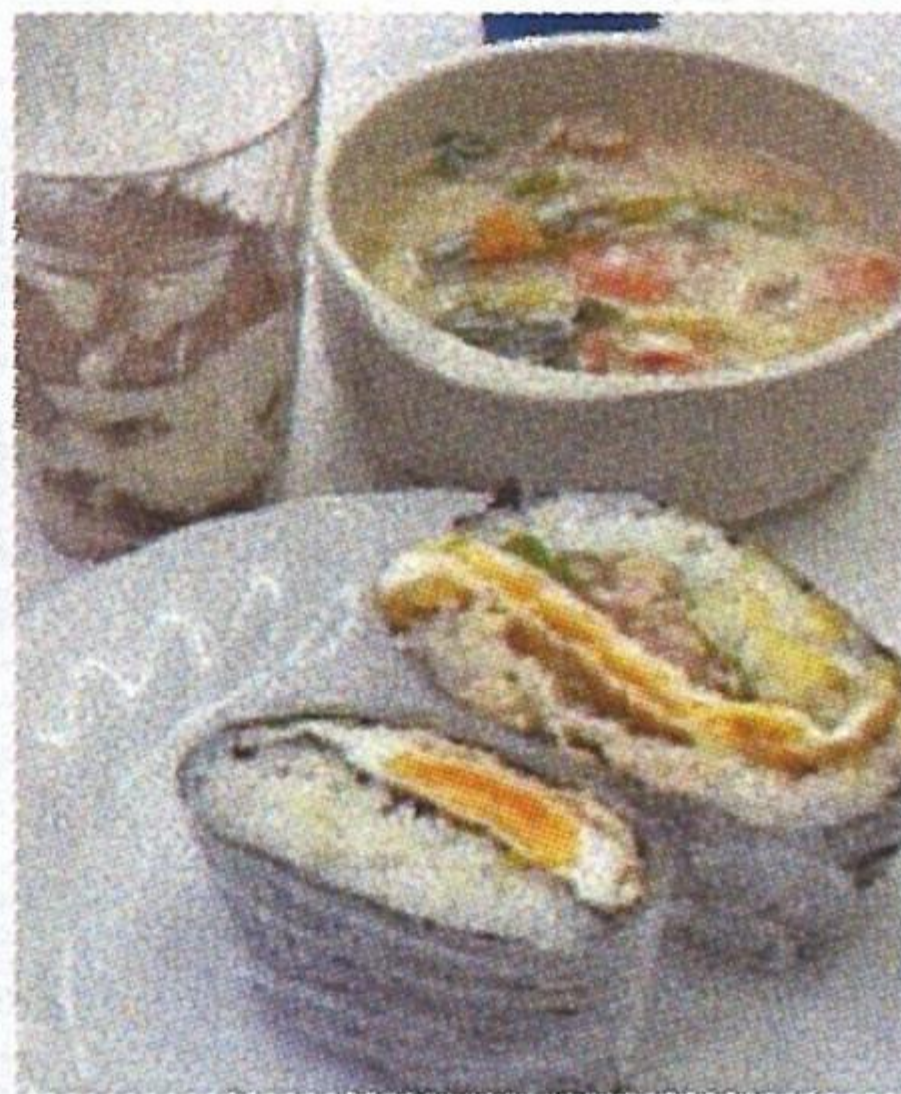




ヘルスメイトと一緒に、おにぎらずやティラミスを作りました。



「これからも食事を通して健康に気を付けていきたいです」と話した高校生の皆さん。▶



減 塩・栄養バランスに気を付けた食事を！

ヘルスメイトが県立東海高等学校で「食育講座」を実施

11月10日、地域で食育を推進するボランティア「東海村食生活改善推進員(ヘルスメイト)」が、「とうかい減塩プロジェクト」の一環として、東海高校JRC部の皆さんに食育講座を実施しました。石丸美代子ヘルスメイト会長による「朝食欠食などの偏った食生活は将来の生活習慣病の発症リスクを高める」、「若い頃からバランスのとれた食事と減塩を習慣化することが大切」といった講話の後、調理実習と野菜摂取レベル測定を行いました。講座終了後、生徒の皆さんは「コロナ渦でほとんどできなかった調理実習ですが、今日は楽しく学ぶことができて良かったです」、「もっと野菜を食べるように意識したいです」などと感想を話しました。

2023.12.10 広報とうかい12月号