

10月17日（木） 「給食食べちゃおう会」 + 「うましお講座」

小学校卒業まで残り半年足らずとなった6年生の保護者を対象に、子どもといっしょに給食を食べるよい機会になればと思い、「給食たべちゃおう会」を企画しました。また、体がぐっと大きく成長するこの時期に、改めて栄養バランスや望ましい塩分量に関心をもっていただきたいと思い、町健康福祉課の「うましお講座」に「ベジチェック」も合わせて開催しました。

会では、6年生に食べてほしい量や、減塩でもおいしく食べる工夫等について知っていただきました。また、「ベジチェック」で分かった自身の野菜摂取量を子どもと比べて驚かされている保護者の方もいらっしゃいました。

人の体は主に食事で作られます。健康で豊かな生活を営む上でも、よりよい食習慣を意識していきたいものですね。



