

食事の大切さを学ぶ

ジュニアリーダー、インリーダー活動に取り組む小中高生17名が合同で研修を行いました。

12月16日、食生活改善推進員の指導の下、地元の食材を使った栄養バランスの良い減塩料理作りに挑戦しました。事前に食に関する講話を聞き、調理実習に臨んだ参加者からは「普段の食事が自分の体を作っていることを知り、食の大切さを実感した。地元の食材もおいしかった」と感想が聞かれました。



研修に参加した小中校生の17名