

2024/6/26 食育教室

「レンジで簡単調理第2弾 & 朝食摂取と生活リズムについて」

今年も 桑折町立醸芳中学校栄養教諭 江口梨絵先生を講師としてお招きし、食育教室を開催しました。

昨年度に引き続き「レンジで簡単調理」をテーマとして、実習しながら学びました。メニューは、
主食：ごはん 主菜：豚肉&キャベツのポン酢和え
副菜(汁物)：みそ汁(冷凍ごぼう、冷凍ホウレンソウ)。
キャベツは包丁を使わず手でちぎり、みそ汁も冷凍野菜を使い、手軽にあっという間に栄養満点でおいしい1回分の食事が完成しました！



給食の前なので、ひと口だけ試食！



また今週は「朝食について見直そう週間運動」に取り組んでいるところです。江口先生に「朝食摂取と生活リズム」についてもご講話いただき、健康に過ごすためにはどうしたらよいのかを学びました。

今回がついに
高校最後の「食育教室」。
江口先生に毎年お世話になり、
食に関する知識や実践力を
高めることができました。
どうもありがとうございました！

