

男鹿東中 スーパーと食育教室 **栄養バランス、大切に**



キャベツやニンジンを使い、1日の野菜摂取目標量を学ぶ男鹿東中生徒

男鹿市船越の男鹿東中学校で23日、食育教室が行われた。同市のスーパーアマノの従業員が講師を務め、2年生96人が栄養バランスのいい食事の大切さを学んだ。

アマノ男鹿店の半田郁美店長が食育を学ぶメリットについて解説。栄養バランス

の取れた健康的な食事を取ることに繋がるとした上で「生活習慣病のリスクを減らすことが期待できる」などと説明した。

生徒は主食、主菜、副菜、汁物を組み合わせることで栄養バランスのいい食事が取れることを学んだほか、食品ロス削減などが「持続可能な開発目標(SDGs)の達成に貢献できることにも理解を深めた。また、ニンジンやキャベツを使って1日の野菜摂取目標量を当てるクイズにも挑戦した。鎌田唯愛さんは「五大栄養素について知ることができた。食育は健康に生活する上でとても大切だと感じた」と話した。

授業はアマノと同校の食育連携の一環。昨年に続いてコラボ弁当を売り出す予定で、今後レシピ考案を進める。弁当の販売は秋ごろの見込み。(阿部拓郎)

(令和7年6月28日(土)秋田魁新聞より一部抜粋)