

ヘルスサポーター21事業

3年A・Bホームフードデザイン選択

香南市健康対策課から栄養士さん、ヘルスメイトのみなさんが来校し、食生活についての講義と調理実習をしてくださいました。



朝ごはんを食べる、規則正しい生活をするなど、自分たちの生活を見直すきっかけとなりました。また、城山高校の出身の方もいらっしゃり、当時の学校の様子を聞くことができました。和気藹々と調理実習をして、楽しい時間となりました。





普段から家で料理をしています！！



いただきます！！



本日の献立は、ひじきとじゃこのご飯、タンドリーチキン、小松菜の和風サラダ、みかんゼリーでした。