

食生活改善推進員養成講座の様子



テキストを使い、「食」に関する様々な知識を学びます。

健康には運動も大切！
みんなで楽しく身体を動かします。



主食・主菜・副菜を揃えたバランスのいい献立をグループで立てます。地元の食や健康について、話が盛り上がります！



自分たちで考えた献立を実際に調理し、お弁当を作ります。同じメニューでも詰め方によって印象が大きく変わります。



