

7月14日（金）1学年対象に明治食育セミナーを実施しました。

株式会社明治 関東支社 食育・エリアマーケティング課 管理栄養士の岡 美里先生にお越しいただき、「朝食改革でパフォーマンスアップ」をテーマに講演会をして頂きました。

事前調査の結果から、本校の生徒の朝食摂取状況を分析していただき、朝食の必要性について様々な角度から科学的な根拠をもとにアドバイスを頂きました。

（講話の内容）

朝食の役割、タンパク質の働き、1日の食事バランスや組み合わせ、体の組織の入れ替わり、食事をとることでの計算力や記憶力への効果、運動などのパフォーマンスアップの効果、朝食レシピの工夫について

生徒はその日に摂取した自分自身の朝食をスマホ端末でオンライン入力し、摂取した食事にタンパク質が足りていたのかどうかを確認し、食生活の改善点を考えることができました。

