

# 運動と食事

12月21日に明治の方が来てくださり、「運動と食事」というテーマで食育の授業をしてくださいました。なぜ運動が大事



なのか、運動と食事のつながり等を、身体のしくみに関する知識を交えながら教えてくださいました。子どもたちからも「へえ〜！」と感嘆の声が上がっていました。また、鈴木誠也選手等のプロのスポーツ選手の食べている食事の様子を写真で見せてくださり、自分達もよりよい食事のメニューを考えました。また、牛乳には栄養たっぷりです。今の子供達には欠かせない飲み物であることを改めて教えていただきました。これからの運動や食事の生活習慣を整えるいいきっかけとなる時間でした。

