

食育出前授業「献立ゲーム」

生活協同組合コープみらい
11/16 横芝光町民会館



メニューがかかれたカードを使って、グループごとに献立を作りました。

11月16日（木）、横芝光町民会館で寿大学の受講者12人を対象に食育出前授業「献立ゲーム」を実施しました。

参加者はふだんの食生活の栄養バランスや摂取の量を見直すきっかけづくりとして、食事バランスガイドでの主食、主菜、副菜の考え方を参考に、朝・昼・夜1日の献立を考えました。グループごとに交流しながら献立を考えることで、全員が積極的に参加し、楽しく、日々の食生活について関心を持つことができました。

参加者した受講生からは「バランスの良い食事のとり方がわかりました」、「毎日の食事作りが大変になってきたので、とても参考になりました」などの声が上がっていました。