

11月28日（金）

## うましお講座&給食試食会

6年生の保護者の方を対象に、阿武町健康福祉課の栄養士さん、保健師さんによるうましお講座と、給食試食会を行いました。うましお講座では、塩分控えめでもおいしくいただける工夫について教えていただくとともに、塩分や野菜の摂取量と健康の関係を意識できるよう、血圧測定やベジチェック（野菜の摂取量を推定するもの）もしていただきました。また、給食の量や献立の工夫についても知っていただくよい機会となりました。会食では、学校行事等の写真やムービーを見ながら、和やかに楽しい時間を過ごすことができました。ご参加いただきありがとうございました。





