



バイキング給食で食育！

6月3日（月）東秩父中学校にて、生涯にわたって健康で過ごすための食事の自己管理能力を高める目的で、バイキング給食を実施しました。

牛乳、スープ、野菜サラダに合わせて主食3品、主菜5品、デザート2品から自分の体に必要な量（エネルギー）を考えながらその場で選び、喫食します。

当日は普段とは違い、全校生徒が一堂に会して食べたこともあり、とても楽しい給食時間を過ごしました。食事後は食べた料理のエネルギーを計算し、振り返ります。

どの生徒も適正な量を食べることができました。中には食べ過ぎたことに気が付き、「放課後の部活を頑張ります」との意見もありました。

