



山形中央高校

令和4年度体育・スポーツ科

山形大学栄養講話

令和4年6月と10月に山形大学地域教育文化学部の矢口友里（やぐちゆり）先生に本校体育・スポーツ科対象の栄養講話を実施して頂きました。全体の傾向としては、主食となるご飯を十分に食べている生徒は多いが、野菜やいも類、海藻類が少ないとのことでした。食事改善については、料理にはどんな材料が使われているか知ることや食事を作ってくれている人とのコミュニケーションの重要性などを教えていただきました。スポーツをするだけではなく、自分の身体を作る上でも食事は大切な要素となるので、体育・スポーツ科生しっかりと聞いていました。お忙しいところ生徒たちのためにお話いただき矢口先生ありがとうございました。

★生徒たちの様子★



矢口先生



全体の様子①



全体の様子②



全体の様子③