

青果物食育講座

一日に必要な野菜・果物の量を知ろう！

宮崎県青果物消費拡大推進協議会では、昨年に引き続き県内の小学校にうかがって青果物食育講座を開講しました。

実際に野菜や果物に触れながら、一日に必要な野菜や果物の量やその役割について学ぶ食育講座。生徒の皆さんも楽しみながら熱心に講座を受講してくれました！

食育講座 講師



講師：園田美沙氏

自分の理想とする栄養指導を実施したく現在の「憩いのスタジオ サンライズ」を立ち上げ、栄養指導だけでなく自身のルーツである台湾料理の料理教室も行っている。

立命館大学のトライアスロン部のコーチも務める。

食育講座の内容

- ①緑黄色野菜や果物の栄養価と一日に必要な量を知る。
- ②自宅でも簡単に必要な野菜・果物量を準備できる方法を考え、実践できるようになる。
- ③宮崎県で作られている野菜・果物を知り、郷土を学ぶきっかけを作る

食育講座の様子

2025年9月25日 美々津小学校



2025年11月7日 住吉南小学校



2025年11月14日 西小林小学校



2025年11月28日 明星視覚支援学校



2025年11月30日 池内小学校



2026年1月26日 田原小学校



2026年1月29日 宮水小学校



受講いただいた皆さん
ありがとうございました!