

スポーツ健康科学科

高大連携授業「スポーツ栄養学～自分のお弁当を分析～」

11月4日(木)にスポーツ健康科学科では高大連携授業として京都文教短期大学から古川彩先生をお招きし、「スポーツ栄養学～自分のお弁当を分析～」についてお話しいただきました。

5大栄養素の基本的な内容から、実際の食事における主食、主菜、副菜のバランス、食事を摂るタイミングなどの説明があり、事前に撮影した個人のお弁当について古川先生にスポーツ種目ごとのアドバイスをいただきました。

すぐにでも実践できる内容で生徒たちには大変好評でした。



お弁当は

主食3:副菜2:主菜1がベストバランス