

## 令和元年度

## SST (ソーシャル・スキル・トレーニング)

## いっぽ 第4回 を開催!

### 第4回 「食育」

#### 講師: 栄養士の先生方



仁風園  
平田 真紀 様

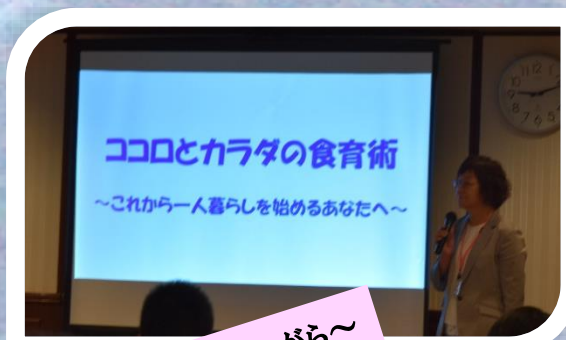
広島修道院  
泊野 美鈴 様

子供の家三美園  
瀧迫 利恵 様

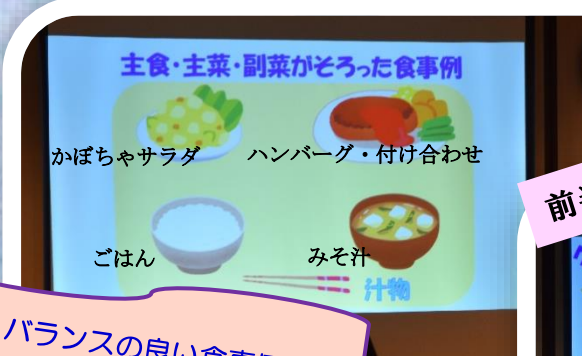
広島新生学園  
丸口 萌 様

豊浜学寮  
中野 麻奈美 様

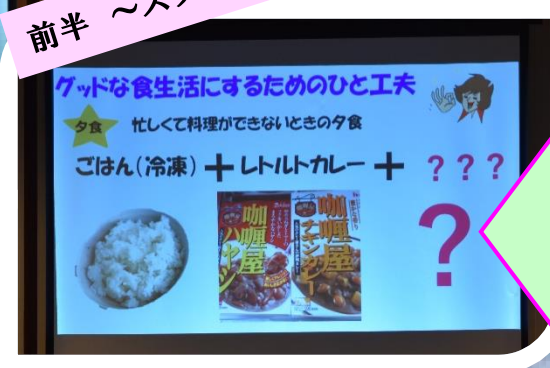
1. 日時…令和元年9月14日(土)9:00~13:00
2. 場所…広島ガーデンパレス
3. 内容…第4回「食育」
4. 参加者…子ども18名、大人30名、計48名でした



前半 ~スライドと資料を見ながら~



バランスの良い食事例



あなたならココに何をプラスしますか?



しっかりメモしています!!



この砂糖の量にはびっくり!!



午後ティ  
大好き(熊)

### 食育クイズ

第5問  
マックで焼きバーガー、ポテトM  
シェイクMを食べると、女子の1日分の  
エネルギーの1/3を摂取することになる

+ + = ?

1/3 より多いんです! だから正解は『×』です

後半 ~O×クイズ~



最後は ~小グループでお弁当を食べながら~



「皆、自分で食事を作った事があってすごいと思った」  
「カロリーをどう知ればいいのかなど聞く  
ことができよかったです」  
「栄養士さんにも好き嫌いがあるんだな  
ーと思いました」  
～アンケートの感想文より～

バランスの良い食事の見本として

約4時間、盛りだくさんの講習となりました。  
次回のソーシャル・スキル・トレーニングは、  
10月13日(日)9時～ 広島ガーデンパレスにて  
◆第5回『話し方教室』  
◆第6回『悪徳商法被害防止セミナー』  
を開催いたします。

