

# 与論高校ふるさと母校応援プロジェクト事業(令和5年6月26日実施)

講師:子どもの心と健康を守る会  
代表 国光 美佳

## 【ミネラル講座】

生徒が食に関する適切な知識を持ち、自分の食生活を見直すことによって、健康管理を自分でできるようになるための一助とすることを目的に実施

### 講義の様子

#### ▼ ミネラルを含む栄養に関する講義



#### ▼ ミネラルを多く含む食材を使ったオリジナルのふりかけ作り

