

平成29年度 第5回家庭教育学級 「添加物、食育のおはなしと試食」

日時： 平成29年12月8日(金)10:00～12:00

会場： 第2会議室

講師： パルシステムライフアシスタント
穴吹正子(管理栄養士)
榎本裕美子

参加者： 22名(家庭教育学級担当役員を含む)



パルシステム管理栄養士の穴吹正子様「成長期の今に大切な食習慣」についてお話をいただきました。
中学生の時期に気をつけたい栄養、朝ご飯を食べると学力、体力にも影響が出ること等、資料を見ながらお話を聞きました。
参加者から質問が出るなど皆さん食への関心がとても強いように感じられました。

食べものを選ぶ基準 食品添加物についてのお話をいただきました。
パンに使われているイーストフード「発酵を促す食品添加物」のお話では皆さん真剣に聞いていました。
パルシステムさんでは余分な添加物は使わずに商品を作っているそうです。



最後にパルシステムさんに用意していただいた試食です。
ナゲット、ハムについては市販品との食べ比べをしました。
《参加者の感想》
・今後は食品を選ぶ際に添加物を気にして買おうと思いました。
・市販品との食べ比べができて違いがよく分かった。
・中学生の時期の食事の大切さを改めて勉強でき、とてもためになりました。

ご参加いただいた皆様ありがとうございました。