

新川祭で生徒保健委員が活動します★
ぜひ来てください！！

日時:令和 7 年9月5日(金) 9:30~12:00

6日(土) 9:30~12:00

場所:第4ゼミ室



こんなことをやるよ★待ってま〜す♪♪

●ベジチェック(※5日のみ実施)

明治安田生命保険相互会社のご協力のもとで、ベジチェック測定器を使用して測定します。

手のひらをセンサーにあて、推定野菜摂取量を測定してみましょう！

ぜひ、この機会に測定しに来てください。

●一日に必要な野菜摂取量の計量体験

野菜は一日に何グラム摂取するとよいか知っていますか？

本物の野菜で実際に計量してみましょう！

●日頃の食事メニューの野菜摂取量チェック

『そのまんま料理カード』を使用して、日頃の食事野菜がどれくらい摂取できているか

チェックしてみましょう！

●塩分チェック(※5日は清須市健康推進課と食生活改善推進員にご協力いただきます。)

『塩分チェックシート』を使用して、塩分摂取の傾向を知りましょう！

●糖分チェック

あなたがよく飲むジュースは何ですか？

そのジュースの中にどれくらい糖分が含まれているかチェックしてみましょう！

