

【体の調子を整えよう】

先日（1/22）、本耶馬溪中学校の高橋栄養教諭さんの食育授業（5・6年生）で五大栄養素の働きを学びました。前日、3人はビタミンが含まれる大根を抜いていました。ビタミンは体の調子を整える働きがあることを学びましたね。ビタミンをたくさん摂取していきましょう！

