

青果物食育講座

一日に必要な野菜・果物の量を知ろう！

宮崎県青果物消費拡大推進協議会では、昨年に引き続き県内の小学校に
うかがって青果物食育講座を開講しました。

実際に野菜や果物に触れながら、一日に必要な野菜や果物の量やその役
割について学ぶ食育講座。生徒の皆さんも楽しみながら熱心に講座を受講
してくれました！

食育講座 講師



講師：黒井春菜氏

スポーツ少年団からプロアスリートの食事サポートを主に活動。2021年「株式会社 eat Link」を設立し、Jリーガー・プロゴルファー・パラアスリートなど多くのアスリートのサポートをしている。



講師：園田美沙氏

自分の理想とする栄養指導を実施したく現在の「憩いのスタジオ サンライズ」を立ち上げ、栄養指導だけでなく自身のルーツである台湾料理の料理教室も行っている。立命館大学のトライアスロン部のコーチも務める。

食育講座の内容

- ① 緑黄色野菜や果物の栄養価と一日に必要な量を知る。
- ② 自宅でも簡単に必要な野菜・果物量を準備できる方法を考え、実践できるようになる。
- ③ 宮崎県で作られている野菜・果物を知り、郷土を学ぶきっかけを作る

食育講座の様子

① 西郷義務教育学校 2024年11月29日



食育講座の様子

②多賀小学校 2024年12月12日



③名水小学校 2024年12月19日



④森永小学校 2025年1月15日



⑤麓小学校 2025年1月16日



受講頂いた皆さん、
ありがとうございました！