

しずおかカラダに eat75

令和3年度 食育教室

「作ってみよう、自分のための朝ごはん

～健康的な副菜について考える～」を開催しました！

令和3年度は常葉大学附属常葉高等学校の1年生（19名）を対象とした食育教室を開催しましたので、その様子を報告します。

《日時》 令和3年 12月 16日（木）9：50～10：40

《会場》 常葉大学附属常葉高等学校 調理室

《内容》 若い世代は食への関心が低い傾向があり、就職や進学による環境の変化から食生活が乱れやすく、「朝食欠食による食習慣の乱れ」や「野菜不足による栄養バランスの偏り」等の食の課題を抱えています。

若い世代が独り立ちする前に食への関心を高めるため、今年度より対象を大学生等から高校生に変更し実施しました。

また、健康食に取り組んでいる「ホテルクエスト清水」と連携し、シェフが考案した「オリーブオイルで食べる11種類の食物繊維が入った副菜サラダ」の調理実習を行い、より効果的な教室となりました。

食育教室の様子

はじめに、シェフから、栄養バランスの整った朝食の大切さや野菜の特性などの講話があり、生徒さんは興味をもって真剣に聞いていました。その後、調理実習を行うサラダのデモンストレーションを行い、彩り豊かな盛り付け方法についても学びました。

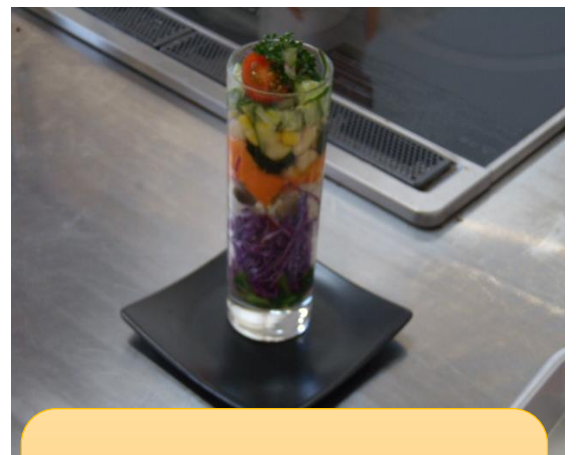


野菜は切り方によって、味が違ってくことや、野菜を美味しく食べる方法、また面白い豆知識などを教えてくれて、嬉しかったです！

(教室後アンケートの感想より)



シェフが“映える”盛り付けについても教えてくれました！



いよいよ、班ごとに調理実習スタート！

短い時間の中で、生徒さんたちはピーラーを使って、きゅうりや人参をカットしていきます。

野菜を切るために、初めてピーラーを使う生徒さんもいて、とても慎重に扱っていました。
“ピーラーなら、家でも実践できるね”という声もありました！



朝の忙しい時間を想定して、手際よく調理することも、アドバイスを受けながら取り組みます。



フードロスについての質問があり、環境についても意識している生徒さんたちです！

班ごと楽しみながら、協力して実習を行っていました。

講師に積極的に質問する様子もみられました。

それぞれが持参したお弁当箱へ出来上がったサラダを盛り付けます。試食はお弁当の時間です。

りんご酢とオリーブオイルを使ったドレッシングがしみこんで、さらに美味しく食べることができそうです。

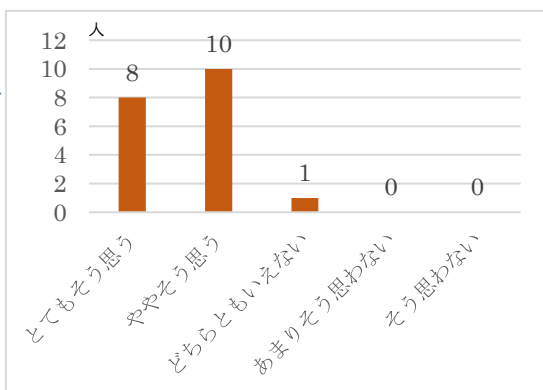


色々な野菜がとれて体にいいし、とても美味しかったです！

(教室後アンケートの感想より)

食育教室を終えて・・・

シェフによる分かりやすい講話や班ごと協力して行った調理実習を終えた教室後アンケートから、「自分で料理を作ってみたくなった」と回答した生徒さんは、95%でした。料理を通して食に関心をもち、若い世代が自分の健康のことを考えた食生活ができるように、「しずおかカラダに eat75」事業は、今後も高校生等を対象とした食育教室を実施していく予定です。



- もっと、副菜のレシピを知って、親にも作ってあげたいと思いました。
- 彩りがきれいで、作っていて楽しかったです。
- みんなと協力して作ったことが楽しかった。

(教室後アンケートの感想より)