

静岡市健康づくり推進課：しずおかカラダに eat75

令和4年度 第1回食育教室

「夏休みに挑戦！毎日元気 de おはようレシピ」

～朝ごはんを食べて元気に1日をスタートさせよう～

“静岡市立清水桜が丘高等学校”で開催しました！

「清水桜が丘高等学校 生活研究部」の1～2年生（13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4年8月2日（火）10：00～12：30

《会場》 静岡市立清水桜が丘高等学校 調理室

《内容》 「朝は食べる時間がない！まだ寝ていたい！」などと、朝ごはんを抜いてしまいやすい若い世代。朝ごはんを簡単に準備することができるよう、市民から「[高校生が自分で用意できる朝ごはん](#)」をテーマに募集したレシピ（10品）を班ごとで調理・試食してみました。また、食欲が出ない暑い時期でも、朝から栄養バランスの整った食事を目指し、成長期に必要な「たんぱく質のおかず」の摂り方について、[関東日本フード\(株\)静岡営業部の栄養士等](#)による講話や提案レシピの“鶏ハムサンドイッチ”を試食しました。



食育教室の様子

関東日本フード(株)静岡営業部 栄養士等により、朝食を作るポイント（時短・栄養・見た目など）や1日に必要なたんぱく質の量を中心に栄養バランスも考えた食事の大切さなどの講話があり、生徒さんたちは興味深く、真剣に聞いていました。

その後、レンジでできる塩麹鶏ハムを利用した

“鶏ハムサンドイッチ”のデモンストレーションを行いました。

関東日本フード(株)静岡営業部
大竹さん、新保さんによる
鶏ハムサンドイッチのデモンストレーション



親によく野菜を食べなさいと言われてますが、たんぱく質はあまり意識していなかったです。たんぱく質は私達の体をつくっているため、大切だと分かりました。

(教室後アンケートの感想より)



“毎日元気 de おはようレシピ”の材料も準備万端！

班ごと1～2品（合計10品）作ります。
どのレシピを作ろうかな・・・♪

いよいよ、班ごとに調理実習スタート！

短い時間の中で、生徒さんたちはレシピを見ながら真剣に取り組みます。

最初、レシピを見た時は、とても難しそうに思えたけど、作ってみると意外と簡単だったので、家でもチャレンジしてみようと思います！

(教室後アンケートの感想より)



友達と協力して作ることができて、とても楽しかったです。休日などに家族に作ってあげたいと思います。

(教室後アンケートの感想より)

きんぴらごぼうの卵焼き、上手に作っています！



朝の忙しい時間を想定して、手際よく調理できるように顧問の

先生が声かけをしてくれ、スムーズに進みます。

さあ、それぞれの料理が完成！



班ごとに感想を発表したあと、黙食しました。



おいしく簡単にできるので、自分で作ってみたいと思いました。野菜だけでなく、たんぱく質もしっかり取らないといけないことを知ったので、ダイエットや食欲のない時でも、食べようと思います。
(教室後アンケートの感想より)

食育教室を終えて・・・

関東日本フード(株) 静岡営業部の講師による分かりやすい講話や班ごと協力して調理実習を行ったアンケートから「自分で朝食を作ってみたくありませんか」の問いに「とてもそう思う・ややそう思う」と回答した生徒さんは、100%でした。10月は「地産地消」をテーマにした第2回食育教室を開催します。引き続き、食を通じた体験型の教室を通じて、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」事業を実施していきます。

