

【家庭クラブ・Sクラブ、保健委員会】

「食育講座」を行いました

「高校生の夕ごはん ー自分で作ろうー」

(平成26年9月26日)

9/26(金)中間考査最終日の放課後に食育講座を行いました。今年のテーマは「高校生の夕ごはん ー自分で作ろうー」でした。

講師は岐阜保健所の栄養士の方です。参加者は保健委員会やSクラブに所属する家庭クラブ員の他に、将来、管理栄養士や調理師になりたい生徒を加えて、24名と担当の先生3名が参加しました。

はじめに、高校生が1日にどれくらいのカロリーを摂ったらよいか、野菜はどれくらい必要か、さらに牛乳・乳製品、海藻の大切さ、お菓子や嗜好飲料の摂り方について講義をしていただきました。

その後、牛乳や野菜、海藻をたっぷり取り入れた夕食献立の調理実習を行いました。料理は、「雑穀ごはん」「チンゲン菜のクリーム煮」「焦がし醤油の照り焼きチキン」「ちくわと野菜の和風ドレッシング和え」の4品でした。1食785kcalの食事がどれくらいか体感することができました。野菜は1食で200g摂れます。生の状態だとすごくたくさんでしたが、ゆでたり煮たりすると、かさが減って食べやすくなりました。クリーム味、しょうゆ味、ドレッシングの酸味と味付けに変化があり、とてもおいしいごはんでした。高校生が手軽にできるための工夫あり、さっそく家族のために作ってあげたいという感想がありました。

実習を通じて、自分で料理を作る楽しさ、共食の楽しさを体験しました。料理を作ってくれる家族への感謝の気持ち、自分の食生活を反省するなど、改めて考えさせられることもたくさんあり、貴重な体験になりました。

