

# 食育セミナー

## 生活文化科 2年生 食生活コース

平成28年10月7日（金） 講師：栄養士 原 恵子先生・岡 昌子先生  
食生活コース2年生（26名）が朝食の大切さや青年期の栄養計算について学びました。



朝食を食べて、カルシウム、鉄を補給しましょう。



カルシウム、鉄が多く含まれている食品を使って調理しました。

白玉団子の  
黒ごまきな粉かけ

チョップドサラダ



さんま蒲焼丼

豆腐ポタージュ

### ～感想～

- ・さんま蒲焼缶では、生のさんまよりも缶詰の方がカルシウムと鉄が多いことを知り驚きました。
- ・カルシウムや鉄が多く入った食品を少しずつ料理に入れて工夫することでミネラルを簡単にとれることを知ったので、献立を考える時に意識したいと思いました。
- ・カルシウムや鉄は摂取しにくいものだと思っていたけれど、身近なものに含まれていることを知りました。