

# PTA 活動

渉外広報部

H29.9.25 号

## 食育講習会

9月15日(金)に、いぶき寮にて開催しました。保護者の方々に寮の食事を知っていただくとともに、食についての講習を受けました。(参加者26名)

### 【日 程】

18:35～ 挨拶

18:50～ 寮の夕食会

19:10～ 講義 内容：「病気と食事は関係ある。

ほんと？」

講師： 笠井恵里先生(岐阜女子大学)

20:00～ 質疑応答

20:10 閉会



### 「当日のメニュー」

主食：ごはん

汁物：切り干し大根とじゃが芋の  
みそ汁

主菜：鮎の薬味だれ

副菜：鶏ちゃん

わかめのおひたし

甘味：フルーツヨーグルト



### 「参加者の感想」

#### ●寮食(夕食)のメニュー

- ・味付けも丁度良く、いろいろな味を楽しんで食べることができました。鮎の揚げ物が特に美味しかったです。
- ・とてもおいしかったです。塩分量を計算していただいているのに味がしっかりあり、素材の味が生きていました。
- ・バランスの整った献立で大変良いと思いました。
- ・味付けも濃すぎなくて良かったです。
- ・全てのメニューがとてもおいしかったです。
- ・結構な量がありびっくりしました。



- 鮎がちょっと苦手だったんですが、丸ごと食べられてすごくおいしかったです。
- 鮎にかけたたれがとてもおいしかったです。
- 一汁三菜にデザートもあり、とても良かったです。
- 岐阜県産や大養産のお味噌やお米が採り入れてあって、栄養士さんのありがたさを感じました。稚鮎の素揚げがおいしかったです。



### ●寮食と寮の説明

- 学校や岐阜県で作られたものが多く使われているということを知ることができ、とても良かったです。
- 子ども達の成長などいろいろ考えてもらっていることに感謝します。
- 子ども達がどんな食生活をしているのか分かりました。
- いろいろな生徒がいる中、工夫をして調理しているのが分かりました。
- 説明が分かりやすかったですし、様子も思い浮かび、よく理解できました。



### ●講義

- 実生活を振り返りながら、非常に為になるお話を聞かせていただきました。今日からでも使える知識ばかりで、今までの食生活を見直して健康に良い生活をしていこうと思います。
- 資料も分かりやすく、楽しい講義でした。参加者から質問がポンポン出てきたのがすごく良かったと思います。手量り法をやっていきたいと思います。
- 食塩の摂り過ぎに注意していきたいと思います。野菜と魚と肉をバランスよく摂りたいと思います。
- 知っているようで知らないことがたくさんありました。なんでも摂り過ぎには注意すべきだなと思いました。とても勉強になりました。
- 病気になるための話が聞けて良かったです。
- 血圧は高くはないが、塩分を摂り過ぎているので、少しずつでも減らしていきたいと思いました。
- 塩分の摂り過ぎがいろんな病気につながるので気を付けなければと思いました。
- はっきりと、分かりやすく、具体的な例もあり、よく理解できました。講義後の食品内の塩分のお話も、楽しく伺うことができありがたかったです。



### ●来年度の講習会に期待すること

- 初めて参加しましたが、食事美味しく、先生のお話勉強になり、参加して良かったです。
- おすすめのレシピなど教えてもらえたらいいなと思いました。
- もっと大勢の方にこの講習に参加してもらおうと良いと思います。
- 来年度も食事の話が聞きたいです。
- 行事に参加すると毎回思うのですが、役員の方達ばかりが参加することになり、他の一般の親さんにも、学校の中を理解していただけるといいのになあ…と思います。

次回は、

10月4日(水) 19:00～ (於: いぶきホール 東館1階)  
「2年PTフォーラム」  
修学旅行・進路について

2学年の保護者の皆様方、ご参加よろしく申し上げます。