

高校生健康づくり講座

12月3日（火）、総合学科の選択科目「フードデザイン」で養老町保健センターの管理栄養士五藤先生と、食生活改善推進協議会のみなさんを講師に迎え、「高校生健康づくり講座」として、おせち料理を作りました。その後、いろいろ食品をバランス良く食べることの大切さについての講義も受けました。



人参を花型に抜くことや、シイタケやレンコン、こんにゃくなどの下ごしらえの方法などをていねいに教えていただきました。



- 筑前煮
- 雑煮
- 栗きんとん



高校時代から、バランスの良い食生活を続けることが、健康な身体作りにつながるようになりました。

生徒の感想 今回の講習会で、作り方や調理のポイントを理解することができました。養老町食生活改善推進協議会の皆さんと一緒に、楽しく、テキパキと作っていくことができたと思います。私は、栗きんとんを主に作って、上手くさつまいもをつぶせず、時間がかかってしまいそうだった時、優しく、つぶすコツを教えていただけて、嬉しかったです。正月料理に関する由来や意味を知ることができて興味深かったし、自分がおせち料理を食べるときに、由来を思い出せるといいなと思いました。