「高校生の食育事業」を実施しました

【令和5年11月6日～14日】

御嵩町で実施している「高校生の食育事業」に「フードデザイン」選択者9名（3年次生）が参加しました。

これは、健全な食習慣の定着と朝食欠食率低下を図ることを目的とし、11月6日・9日・14日の計4時間を使って講義と調理実習が行われました。指導には、町保健センター管理栄養士の佐合咲弥佳さんと町食生活改善推進協議会の方5名にあたっていただきました。

調理実習では、「型抜きサンド（2種）」や「カレー風味のお野菜キッシュ」、「ぷるぷるヨーグルト」を作りました。手軽に作ることの楽しさを感じるとともに、食事の大切さについても学ぶことができました。なお、講座を修了したことから、日本食生活協会から「ヘルスサポーターの証」（カード）が発行されました。

地域の協力も得ながら、引き続き学習活動を進めていきます。