

生活デザイン科 1年生

「GIFU 食のマイスタープロジェクト事業 高校生食育リーダー」を開催

令和5年度揖斐高 topics No.75

◇目的：朝食の重要性や栄養バランスに配慮した食生活の大切さについて理解し、高校生として望ましい食生活を実践できる力を身に付ける。

◇日時：令和6年1月22日（月）13時30分～15時20分
令和6年1月23日（火）10時55分～12時45分

◇講師：揖斐川町食生活改善連絡協議会 会長 片岡 淳子 様

◇内容：地元食材を取り入れた朝食の調理実習と講義
お手軽朝ごはん「おにぎらず」・旬の野菜で具たくさん豆乳スープ・沢あざみの炒め煮

◇生徒の感想

- ・普通のおにぎりよりも具沢山の栄養バランスが考えられていた朝食でした。豆乳スープもあっさりしていて豆乳に対する苦手意識がなくなりました。家でもまた作りたいです。
- ・班員と協力して料理を作るのはとても楽しかったです。講師の先生が丁寧に教えてくださったお陰で全ての料理が美味しかったです。また、初めて食べた沢あざみはとても美味しかったです。



完成品