

食育研究会 & 食育交流会

生活デザイン科3年 食生活コース

令和8年7月7日(火)にBERGE パティシエ 田邊萌氏を講師にお迎えし、食育研究会を実施しました。その研究を基に、7月16日(木)に瑞穂市立本田小学校を訪問し、6年生全員と交流をしました。

《 食育研究会 》



今年度の卒業研究テーマとする「朝食欠食の低年齢化」や「野菜の摂取不足」などの課題解決に向けて、本校食物科の卒業生である田邊氏から、小学生でも簡単に作れる、栄養満点の「米粉蒸しパン」をご提案いただきました。

使う材料へのこだわりや、小学生の家庭科の授業で取り扱う調理法に合わせた加熱方法を学び、小学生が楽しんで取り組むことをイメージしながら実習を行いました。野菜ジュースや冷凍カット野菜、缶詰などを用いるなど、小学生でも手軽に作ることができる点がポイントです。



これなら、小学生でも簡単に作ることができます！
小学生がいろんなアレンジを楽しんでくれるといいな。



《 食育交流会 》



小学生の感想

- 高校生のお姉さんが優しく教えてくれたので、おいしく作ることができてよかった。
- 栄養バランスのよい蒸しパンだし、混ぜるだけで簡単にできた。家でも自分で作ってみたい。