

「高校生の食育事業」に参加しました！

【令和7年11月 18日】

本校を会場に御嵩町の『高校生の食育事業』が開催され、フードデザインを選択している3年次生9名が参加しました。将来の一人暮らしや家庭生活を見据え、バランスの良い朝食や野菜摂取の重要性や食事と健康の関係を学ぶことができました。



授業は11月11日・14日・18日の3日間、計4時間で講義と調理実習を実施。指導には、御嵩町保健センターの栄養士、佐合咲弥佳様と食生活改善推進協議会会員の方の協力で、「青のりしらすごはん」「鮭のコーンマヨネーズ焼き」「カボチャのポタージュスープ」を調理しました。講義では、食事と健康、適正体重、栄養バランス、塩分・野菜摂取量、朝食の重要性などを学びました。地域の協力を得ながら、今後もこうした学習活動を継続していきます。

授業は11月11日・14日・18日の3日間、計4時間で講義と調理実習を実施。指導には、御嵩町保健センターの栄養士、佐合咲弥佳様と食生活改善推進協議会会員の方の協力で、「青のりしらすごはん」「鮭のコーンマヨネーズ焼き」「カボチャのポタージュスープ」を調理しました。講義では、食事と健康、適正体重、栄養バランス、塩分・野菜摂取量、朝食の重要性などを学びました。地域の協力を得ながら、今後もこうした学習活動を継続していきます。



【生徒の感想】

- ・栄養バランスを意識し、朝昼晩しっかり食べたいと思いました。
- ・塩分摂取量を知り、食品表示を確認して買い物したいです。
- ・野菜 350g を目安に摂取し、健康的な食生活を心がけたいです。調理実習も楽しく、料理はとてもおいしかったです。