

## 2年次生福祉類型 食育講座

12月5日(火)、山泉市の食生活改善推進委員の方を講師にお招きし、福祉類型の生徒(2年次生)が食育講座を受けました。山泉市の伝統野菜の特徴や生活習慣病を予防するための減塩のコツ、災害時に活用できるパッククッキングを教えていただきました。健康的な食生活を送るためにも、天然の素材からだしを取ったり、香味野菜や柑橘類・酢を活用したり、ラーメンの汁を飲みほさないなど、できることから減塩生活を実践していきたいです。

山泉市の伝統野菜の特徴や減塩のコツについて、  
教えてもらいました。



真空状態にするために  
ビニール袋を水の中に入れ、空気を抜きます。



パッククッキングでは、  
火が通りやすいように野菜は小さめに切り、  
材料を袋に入れます。



お鍋のお湯に入れて、ご飯もカレーも同時に  
30分で完成することができました。



### 【生徒の感想】

- 野菜を1日に350g食べないといけないのに対し、全然食べていないことを改めて実感した。
- パッククッキングは、一つの鍋でご飯とカレーができ、後片付けにお湯を再利用することができました。
- 今回の経験から、災害時も実践していきたいと思いました。
- 調理や洗い物など、水の使用量が少なくてビックリしました。
- 調理器具がなくても、缶や空き容器など身近なもので計量できることを知りました。