

栄養専門学校



食育活動



栄養専門学校では、学生の企画運営による平成24年栄養教室を11月に2日間開催しました。今年のテーマは「米・再発見!!」。米本来が持つ今まで知っているようで知らなかった魅力を伝え、今一度米を中心としたバランスのよい食生活を見直していただけるような内容で、実施しました。



11月2日（金）は、学生の家族や知人を対象に、栄養指導班による発表を行いました。米の種類や安全性、米の選び方やおいしい炊き方、米の加工品の紹介などに加え、新しい日本型食生活の提案をし、実生活に役立てていただける内容を劇仕立てで発表しました。また、学生の考案した“ごはんのおとも“=”めし友“の中で、学内投票で1位となった「特製ゆずねぎ味噌」をお土産にお渡ししました。



また、“お米が主役の霜月御膳”と題し、長時間天日干した「はざかけ米」を主食に、米粉のごま豆腐や上新粉を使った和菓子など米をふんだんに活用し、柿や里芋などの季節の野菜を取り入れた、見た目にも美しい和食を昼食に提供し、参加者の方々にも大変好評でした。

11月3日（土）には、近隣の小学生とその保護者を対象にして、米粉を用いたニョッキを手作りする親子クッキングを行いました。楽しく調理を終え、できたニョッキとともに、米粉でとろみをつけたスープも試食しました。



1年生は、近隣の幼稚園・保育所の園児を対象に、食育活動を12月に行いました。栄養指導班は、3歳・4歳・5歳班に分かれ、4園において各班3回もしくは4回、延べ11回273人の園児に対して、栄養に関する簡単な内容の劇を演じました。調理実習班は、2班に分かれてそれぞれ違う内容の実習を、3園の5歳児対象に、各班3回延べ6回73人の園児に対して、栄養専門学校において調理実習を行いました。どの回も参加した園児たちに楽しんでもらえました。



(栄養専門学校 加藤 里奈)