

しずおかカラダに eat75

令和2年度「第1回食育ワークショップ」を開催しました！

令和2年度第1回食育ワークショップを開催しましたので、その様子を報告します。

《日時》 令和2年12月16日（水）午前9時～午前11時

《会場》 静岡市役所静岡庁舎本館

《内容》 講師として、(Ryu メディカルクッキング) 管理栄養士 小川侑子氏をお招きし、静岡英和学院大学短期大学部、静岡県立大学、中央調理製菓専門学校静岡校の学生、計9名と「健康貯金スタートブック」※の拡充ページとして、「健康メニュー」※の提案について意見を交換しました。

※「健康貯金スタートブック」とは

高校を卒業後、就職や進学で生活スタイルが変化しやすく食生活が乱れやすくなります。そのため、若い世代に向け、望ましい食生活の実践を啓発する冊子です。

※「健康メニュー」とは

健康に考慮し、食塩摂取量を減らし、野菜をたくさん摂取できる、料理が苦手な方でも簡単に作れるメニューのことです。

## 「健康メニュー」の提案について

3つの班にわかれ、「健康メニュー」について、個人で提案してきた献立をもとに、一人暮らしの若い世代が簡単にできる献立、お弁当にも利用できる献立、余った時には他の料理に活用できる献立について意見を交換しました。

## ワークショップの様子



意見交換をしている様子



発表の様子