

しずおかカラダに eat75

出張型食育教室を開催しました！

中央調理製菓専門学校の学生を対象に、出張型食育教室を静岡市上下水道庁舎で開催しましたので、その様子を報告します。

《日時》 令和3年2月4日（木）午前 10 時半～午後 12 時

《会場》 静岡市上下水道庁舎 7階 71 会議室

《内容》 静岡市では、若い世代（20 歳代）の朝食欠食や野菜摂取不足といった現状を踏まえ、食について学ぶ学生に、望ましい食生活を伝え、将来地域で活躍する食育リーダーを育成する出張型食育教室を行いました。

実施内容として、講師に（味の素株式会社）管理栄養士 西尾佳奈氏、（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、朝食と栄養バランスの大切さについて講話していただきました。また、しずおかカラダに eat75 事業「食育ワークショップ」に参加した学生と講師で共同開発した「健康メニュー」※弁当の紹介をしました。

※「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。

当日の様子



食について学んでいる学生に『健康メニュー』『食育講座』を通して、改めて自分自身の食生活を見直してもらいました。



参加した学生の感想

参加学生からは、「今後、栄養士として働く上で、取り入れていきたい」、「今後のためにとっても勉強になった」など感想をいただきました。

