

静岡市健康づくり推進課：しずおかカラダに eat75

令和5年度 第2回食育教室

未来の自分のために食生活で気を付けたいこと

～生活習慣病とファストフード～

静岡市立清水桜が丘高等学校”で開催しました！

「清水桜が丘高等学校 生活研究部」の1～2年生（13名）を対象とした食育教室を開催しましたので、その様子を報告します。

《日時》 令和5年 10月 12日（木） 13：15～16：00

《会場》 静岡市立清水桜が丘高等学校 調理室

《内容》 生活スタイルの変化によって食生活が乱れやすくなる、大学生・新社会人になる前の高校生を対象に、食事のバランスを整える野菜たっぷりレシピについて学ぶ食育教室を実施しました。講座は、中北薬品（株）の管理栄養士による講義と調理実習を行いました。

講義では、食品添加物についての内容や、調理実習で多く使用する食材のクイズを実施し食の知識を深めました。

調理実習では第1回講座にて高校生が自ら考案したレシピの調理実習を行いました。自分で考えたメニューを実際に調理、試食する事で、「食」について楽しく学ぶ機会となりました。

食育教室の様子

まず初めに、食品添加物の表示の見分け方や基準、使用目的などの講話があり、生徒さんたちは興味深く真剣に聞いているのが印象的でした。

レシピでも多く使用する、トマトやきのこと類に関するクイズも実施し、「食」に関する知識を楽しく学びました。

中北薬品（株）
加藤さん、石橋さんによる
食品添加物に関する講話とクイズ



食品添加物は体に有害なものだと思っていたけどそれだけではなくて、食材を美味しくするためにも必要な物だと学んだ。

(教室後アンケートの感想より)

🍷いよいよ、調理スタート！

班ごとに協力しながらレシピに沿って調理を進めていきます。

皆で仲良く楽しく協力して
料理が出来て良かったです！
(教室後アンケートの感想より)





どのレシピもが野菜たっぷり
入っていてとても健康的です！



サンドイッチ作りが楽しかったです。具材が多くて最初はどうかと思っていたけど包んだら何だか上手くいって良かったです。

(教室後アンケートの感想より)



ラップの上からクッキングシートで包み、
映える見た目にもこだわりました！

サンドイッチが難しそうだったが、
とても簡単にできた。見た目もかわ
いくて、とても食べ応えがあった。
あれだけで野菜がとれるなら毎日食
べたいです。

(教室後アンケートの感想より)



食育教室を終えて・・・

アンケート結果では「今日の教室をきっかけに食への興味が高まりましたか」の問
いに「とてもそう思う・ややそう思う」と回答した生徒さんは、90%でした。

引き続き食を通じた体験型の教室を通じて、若い世代が自分の健康のことを考えた
食生活ができるように「しずおかカラダに eat75」事業を実施していきます。

