



## 高校生が考案した、健康副菜レシピを調理する教室を開催します。

◆ アピールポイント	<ul style="list-style-type: none"> <li>・静岡市食育応援団に登録している企業と連携した食育教室を <b>清水桜が丘高等学校</b> で開催します。</li> <li>・ <b>中北薬品株式会社の皆さん</b> を講師に招き、ファストフードや市販の惣菜に組み合わせて食べる、 <b>健康副菜レシピ</b> を生活研究部の生徒が調理、試食し、将来の生活習慣病の予防を目指します。</li> <li>・7月に開催した第1回講座にて、 <b>生活研究部の生徒が考案したレシピ</b> を調理する事で、自ら食事作りに挑戦する意欲や食への関心を高めます。</li> </ul>
◆ 日時・期間	令和5年10月12日(木) 13:15~15:15
◆ 場 所	<b>静岡市立清水桜が丘高等学校</b> 調理室 (清水区桜が丘町7-15)
◆ 内容など	<p>【対象】清水桜が丘高等学校 生活研究部 1~2年生 13名</p> <p>【講師】・静岡市食育応援団(※)として登録している                  中北薬品株式会社 栄養士                  ・静岡市役所 健康づくり推進課</p> <p>【当日の内容】                  市販の惣菜やファストフードにプラスする健康レシピの調理実習、試食</p> <p>【実施の経緯】                  若い世代は食への関心が低い傾向があり、就職や進学による環境の変化から食生活が乱れやすくなり、「野菜不足による栄養バランスの偏り」等の食の課題を抱えています。                  特に高校生から大学生等・社会人にかけて昼食内容の変化が大きく、外食・ファストフード・市販の惣菜の摂取量が増加している現状です。                  今年度、清水桜が丘高等学校で全2回の食育教室を開催し、望ましい食習慣を身に着ける事の重要性(第1回:7月開催済)や健康レシピの調理(第2回)について学ぶことで、食への興味・関心を高め、将来の健全な食生活につながることを目指します。</p>

## ※静岡市食育応援団

食に関する様々な知識・経験を持った方々が講師として登録しており、講話や調理実習をとおして市民の食育活動を支援しています。

## ※「しずおかカラダに eat75」事業

10歳代後半から20歳代の食の課題解決のために、若い世代から望ましい食生活を実践し、健康寿命延伸につなげられるよう、若い世代が主体的に取り組むことを目指す食育推進事業です。

### 【7月に開催した第1回食育教室】

#### 「未来の自分のために食生活で気を付けたい事」

#### ～生活習慣病とファストフード～

外食・ファストフード・市販の惣菜をテーマにした講話と、これらの食事に組み合わせて食べる副菜レシピを考えるグループワークを実施しました。



講義で学んだ栄養バランスの事や旬の食材を取り入れ、試行錯誤しながらレシピを完成させました

中北薬品株式会社の  
栄養士による講座の様子



### ◆ その他

当日、取材をいただける場合は、学校事務室へお声がけください。職員がご案内いたします。

別紙資料 無

ぜひ取材をお願いします。

### 【問合せ】

健康づくり推進課 総務係

(静岡庁舎 12階)

担当：田中、望月

電話：054-221-1571