

高校生向け料理教室（学生のための食活ガイド料理教室）の実施

～食文化コース～

12月20日（水）本校調理室において、高校生向け料理教室（学生のための食活ガイド料理教室）を実施しました。宇佐市食生活改善推進協議会安心院支部「菜の花会」の方々のご指導のもと、現代の若者の食生活の課題や、改善方法について説明をしていただきました。その後「生活習慣病予防のための減塩スキルアップ」メニューとして、主食・主菜・副菜・汁物・デザートの5品を班ごとに調理および試食をしました。

食文化コース2、3年生そろっての調理実習は初めてでしたので、少し緊張しながらも交流を深めながらの活動となりました。3年生にとっては、卒業後は食生活の面でも独り立ちしていかなければならないことを意識できたよい機会となりました。

貴重な機会をいただきました、菜の花会の方々、宇佐市健康課に御礼申し上げます。

