



速報新聞

キマグレ

発行所
彦根東高等学校
新聞部
彦根市金亀町4番7号

▶料理は一人ひとり作業を分担して作った。



日々の活動に取り入れていく ●食育講座行われる

1月16日、本校調理室で本校料理部を対象とした健康推進課の方々による食育講座が行われ、料理を作った。

今回料理部は「市民の健康づくり」をテーマに地域に根ざしたボランティア活動をされている健康推進課の方々とともに料理を作った。今回のメニューはごはん、イタリアンチキンソテー、青菜としめじのナムル、具だくさんみそ汁の4品だ。このメニューは減塩をテーマに考えられており、特にみそ汁はうま味調味料を使わず、昆布と鰹節から取った出汁を使って塩分を抑えたものになっていた。

最初に部員たちは一日に摂るべき野菜の量や食生活についての講義を聞いた。その後各班で協力し、健康推進員の方に手伝ってもらったり、ア

ドバイスをももらったりしながら4品の料理を作り上げた。料理部顧問の赤崎未奈子先生は部員に向けて「今回の講座は減塩がテーマだった。今日したことを参考にして家庭でも献立を立ててみてほしい」と助言された。

健康推進課理事の猿飛佐登子さんは「将来一人暮らしなどで自分で食事を作るときに、減塩のことや一日当たり350グラムの野菜を摂取することを意識して料理してほしい。今回のイベントでそういったことに少しでも関心を持ってもらえたらうれしい」と笑顔を見せられた。

料理部の部長である山岡若



▶話を交えながらの楽しい食事になった。

奈さん(2-2)は講座を受けて「去年も参加したが世代が違う人と交流し、ともに料理をする機会はなかなかなく自分にとってもほかの部員たちにとっても良い経験になったと思う。健康推進課の方々と話しながら料理をすることは食事に対しての意識を変える良いきっかけにもなった」と笑みを浮かべ、今後の活動について「料理部では昨年から今まで作ることが難しかったメニューに挑戦している。今回学んだ料理法や調味料の使い方を覚え、料理を作る際にみんなでアドバイスしながら日々の活動に取り入れていきたいと思った。今回学んだことを少しでも実践できるようにしていきたい」と展望を述べた。



◀盛り付けにもこだわった。