

## ☺ 食育教室 ☺

11月20日（水）に、食育教室が実施されました。

今年度も、桐生市保健福祉部健康長寿課と食生活推進委員会（ヘルスメイト）の皆さんに来校していただき、「さば缶としめじのチーズ炒め」と「えのきのかきたま汁」を作りました。



最初に衛生管理や調理する際のポイントを説明してもらいました。その後、グループに分かれて調理実習を行い、普段から料理を作るのに慣れている人とあまり慣れていない人が協力し合って、ヘルスメイトさんのサポートを受けながら、おいしそうな料理が完成しました。



最後に、自分たちで作った料理をいただきました。今回は量もボリュームがありましたが、「余裕でした」という食欲旺盛な人もいました。

定時制の生徒の中には、日中アルバイトをして、そのまま学校へ通っている人も多く、食生活が乱れがちになる人もいます。今回の食育教室を通して、家庭でも自分で栄養バランスを考えた料理が作れるようになってほしいと思います。