

😊 食育教室 😊

11月28日（木）に、食育教室が実施されました。

定時制の生徒は、日中アルバイトをして過ごし、夕方からそのまま学校へ通う人も多く、食生活が乱れがちになる人もいます。今回、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、「チキンとトマトの無水カレー」と「白菜のさっぱりサラダ」を作りました。



事前に、ヘルスメイトさんから衛生管理や調理におけるポイントなどもレクチャーしていただき、グループに分かれて調理実習を行いました。普段から料理をしている人とあまりしていない人が協力し合って、時間内にカレーとサラダを作ることができました。

出来上がった料理は、その場で試食をしました。それぞれのテーブルからは、「おいし～い!」、「熱～い!」、「辛～い!」といった感想が飛び交いながら美味しくいただくことができました。

家に一人でいるときも、ちょっと時間をかけて、栄養バランスのとれた料理を作るのもいいと思いますね。