

2年生食育講座

丹波市健康科より、栄養士の先生に来ていただき、「今が大事！！賢く食べよう」をテーマに食生活の学習と調理実習を行いました。



1日に必要な食事量や、栄養成分表の見方について学びました。



次は、実際に調理をしました。メニューは、肉じゃが・白菜とリンゴの甘酢和えです。



<生徒の感想>

- ・ 肉じゃがの出汁の味が美味しく、じゃがいもの中に味がぎゅっとしみていた。
- ・ 自分でも何かつくってみたい。
- ・ 将来、できる限り自炊をしたい。
- ・ 食に対する知識が増えた。