

食育出前授業

9月10日(木)、家庭科の時間に食育出前授業を実施しました。松崎町の管理栄養士1人と賀茂保健所の職員3人の計4人を講師にお招きし、食育に関する講話と調理実習を行いました。

講話では、調理実習で使う食材を三色食品群の表を用いて分類したり、食品衛生に関する知識をクイズ形式で学習したりしました。

調理実習では、焼きそばとバナナヨーグルトを作りました。講師の方々と一緒に手順を確認しながら調理することができました。今回は、スーパーやコンビニエンスストアでよく見かけるカット野菜とパック詰めの小間切れ肉を焼きそばの具材として使い、包丁を使わなくても簡単にできる調理方法に挑戦しました。

授業の最後に記入したワークシートには、「焼きそばの麺を炒める時ほぐすのが大変だった」「フライパンから食材を飛ばさないように気を付けて調理した」「今度は家でシチューを作ってみたい」等の意見が書かれていて、生徒たちにはとても貴重で充実した時間になったようです。

