

「令和5年度保護者の食育料理教室」

令和6年2月10日岡山県内の運動部に所属する中学生をもつ保護者を対象に、「保護者の食育料理教室」を開催しました。

講師に公認スポーツ栄養士・管理栄養士の入谷尚美氏をお迎えし、「今しかない成長期の食事を大切にしよう」と題した講話と、「スポーツ栄養学に学ぶ栄養バランスの取れた簡単レシピ」の調理実習を実施しました。

講話では、「バランスの良い食事」がなぜ必要かを分かりやすくお話いただき、調理実習では家庭で取り入れやすい簡単に出来て栄養がしっかりと取れるレシピを紹介していただきました。

参加者から、「講話・実習ともにとってもわかりやすくて良かった」「とても勉強になった。バランスの良い食事づくりはなかなかできないが、頑張りたいと思えた」「初めて参加させて頂きましたが、食育のいろいろな事を聞き、聞いた事を実践したいと思いました」等の感想をいただきました。



《入谷先生講話》



《入谷先生調理実演》



《調理実習》