

栄養講座「生活リズムをととのえる」 レポート

実施日時：2019.5.15（水）4限目 14：40～16：10

場 所：2号館1階 学修支援センター DKスペース

参加人数：心福1年 1名、健栄1年 3名、GS3年 1名（PS） 計5名

担 当：健康栄養学科 山城秋美先生



これまではひとり暮らしの学生と限定して企画しておりましたが、今回は1年生を優先とし、幅広く募集を試みた結果、センターの企画を手伝ってくれるピアサポーターを含め、5名での実施となりました。三角巾とエプロンで身支度を整え、手を洗ってもらってから調理を開始しました。

メニューは「サラダチキン」「サラダバー」「人参のしりしり」です。最初に山城先生からレシピを見ながらサラダチキンの作り方をご指導いただきました。事前に塩麹につけたとり胸肉をジブロックに入れたものを20分ほどゆでます。

人参のしりしり作りは、山城先生が沖縄で購入されたという珍しい形のしりしり用のピーラーを使い、一人ひとり体験してもらいました。

野菜の洗い方・切り方、各家庭それぞれのやり方があるので、意見を合わせながら調理していきます。調理のほかにも、先輩であるピアサポーターから学校生活や先生についての話を聞きながらの作業に、みなさん、終始和気あいあいとした雰囲気で行進することができました。



最後にすべての材料を見栄え良く盛り付けて試食です。3食しっかり摂ることの大切さ、野菜は茹でたものと生のものを両方摂って欲しい、など食生活へのアドバイスに真剣に聞き入りながらも、みなさんおいしそうに食べていました。

今後の企画についてもリクエストが出されて、次回が楽しみです。

