

栄養講座「生活リズムをととのえる②」 レポート

実施日時：2019.6.26（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 5名、心福2年 3名、健栄1年 2名、健栄4年 1名 計11名

担 当：健康栄養学科 山城秋美先生

前回（5/15）栄養講座を実施した際に、参加者からは次は簡単なお菓子づくりをしてみたいというリクエストがありました。今回はその要望を受けての企画です。

1. ケーキづくり

メニューは炊飯器でつくるプレーンケーキです。材料をすべて混ぜ合わせてスイッチを押すだけの簡単レシピです。分量を多く作りすぎるハプニングもありましたが、みんなで協力して作業を終えました。



2. カルシウムについて



スイッチを押した後は、山城先生による講座です。テーマはカルシウムです。簡単な質問票から自分のカルシウム摂取について振り返ってもらいました。先生おすすめの小魚をつまみながら、20代に必要なカルシウム量、どのような食物にカルシウムは多く含まれるか、塩やリンはカルシウムを排出する働きがあること、などを学びました。

3. フルーツの飾り切り

ケーキができあがるまで、フルーツの飾り切りを教わります。バナナの「王様の冠」という切り方にはみなさん興味津々で見入っていました。



4. 試食

プレーンケーキができあがり、桑の実ジャムを添えて紅茶と一緒に試食タイムです。お菓子づくりをうちではまったくしないという学生が半数以上おりましたが、間違っても気にしない精神で終始和やかに進んだように思います。



5. さいごに

栄養講座というと堅苦しく聞こえますが、他学科他学年同士協力しながら作りあげる、という点では授業とはまた違う雰囲気があります。終了後のアンケートではリクエストも多く寄せられました。後期も実施予定ですので、みなさんの参加をお待ちしております。