

ヘルスマイト通信

10月2日、4日に多度津高校で調理実習を行いました。

2日は香川の食文化事業で建築科の生徒と郷土料理を、4日は生活習慣病予防のための減塩スキルアップ事業で海洋生産科の生徒と一緒に減塩料理を作りました。調理経験の少ない生徒たちは不安が多かったようですが、ヘルスマイトが丁寧に教えるとスムーズに調理ができました。

参加した生徒からは「教えてもらった郷土料理を家でも作って食べたい。」や、「1日の塩分の量を知ることができた。今後の生活に役立て、生活習慣病にならないようにしたい。」などの感想がありました。生徒たちがこの事業をきっかけに自分の健康は自分で守る意識を持ってくれればと思います。今後も地域住民の健康を手助けできるよう活動していきます。

【調理風景】



【献立】

伊吹島のいりこ飯
牛たたきサラダ
ほうとう風だんご汁
ぶどうゼリー

材料のうち

米・牛もも肉
かえりちりめん
にんにく・水菜
ミニトマト・ねぎ
ピオーネ 他
香川県産の材料を使用しています。