

調理研究同好会 3月9日（木）の活動

今年度最後となる15回目の活動を行いました。今回は女子栄養大学短期大学の松田早苗教授をお招きして『コンビニ食の栄養バランスを考える』をテーマに栄養学に関する講義をしていただきました。

コンビニのお弁当、パスタ、ハンバーガーなどに使われる食材を計量し、コンビニ食の栄養的特徴を学び、さらに栄養バランスを整えるために何を加えればよいかを考えました。普段の実習や家庭基礎の授業では中々深掘りできないテーマについて大学の講義形式で授業していただきました。生徒たちにとって身近なコンビニ食を実際に目の当たりにすることで、実感しながら内容を理解することができました。また、成分表示の読み取りや実際に購入する際の栄養学的ポイントも教えていただき、生徒たちは今後の食生活へ目を向けることができました。さらに、女子栄養大学における学びの特徴や管理栄養士・栄養士という職業についても教えていただき、進路活動にも繋がられる大変貴重な機会となりました。

今年度の活動は調理室の大掃除を行い、終了です。来年度も様々な活動を計画しています。新入部員と共に引き続き楽しく「研究」していきます！

