

健康な食生活のための食育講習会

日 時：平成 25 年 6 月 13 日（木）9:00～12:00

場 所：沖縄大学（那覇市国場 555 番地）

社会進出を目の前にして、一人暮らしを始めるなど自ら食生活の管理を始める時期にある大学生を対象に、健全な食生活を実践してもらうことを目的に、沖縄大学と共催で食育講習会を開催しました。その他、社団法人沖縄県栄養士会にも、管理栄養士の派遣にご協力頂きました。

講習会では、学生にバランスの良い食事を取るために必要なことなどを管理栄養士の講師の方から説明後、簡単な朝ごはんレシピを紹介し、実際に調理実習を通して、学生へ食を選択する力、料理をする力を身につけて頂く取り組みを行いました。



<簡単朝ご飯>

ゴーヤトースト、かぼちゃのスープ、さんまの蒲焼き丼、へちまと豆腐の味噌汁、もやしとニラのナムルなどを作りました。