

## 「令和6年度保護者の食育料理教室」

令和7年2月1日、岡山県内の中学生をもつ保護者を対象に、「保護者の食育料理教室」を開催しました。

講師に公認スポーツ栄養士・管理栄養士の入谷尚美氏をお迎えし、「からだを作る食事 朝食の役割とおすすめレシピ」と題した講話と調理実習を実施しました。

講話では、朝食を食べると「体温があがる」「お腹がすっきりする」「熱中症予防になる」「睡眠の質がよくなる」などの効果があることを丁寧にご説明いただきました。

また、調理実習では、栄養バランスの考えられた「ミネストローネ～海老&豆～」 「鶏の蒸し焼き」 「人参ドレッシング」 「葱ドレッシング」 「バナナ豆乳マフィン」を調理しました。

参加者から、「蒸し鶏がフライパンで手軽に作れて良かった」「具体的なご飯の量が分かってとても参考になった」「食事の大切さを改めて感じる事ができた」等の感想をいただきました。



《入谷先生講話》



《入谷先生調理実演》



《調理実習》