

※この記事・写真は岩手日報社の許諾を得て転載しています。

毎日の元気 お弁当から

花北青雲高で講座

花巻市は23日、同市石鳥谷町北寺林の花北青雲高（小原和雄校長、生徒488人）で食育講座を開いた。元気がアップ！ 高校生の「お弁当」をテーマに、食生活改善推進員らが調理実習を指導した。

総合生活科の1年生40人が参加。栄養士で市健康づくり課の小綿みはる主査が「女子生徒は牛乳などを除き1食あたり約680キロカロリーが必要。エネルギー量と容量は同じで、弁当



箱も約680キロカロリーが望ましい」と指摘した。持参した弁当箱を調べたところ、大半の生徒が水準を下回る小さな容器だった。

実習では豆腐ハンバーグや三陸ワカメの卵焼きなど主菜や副菜計10品を調理。完成後は

栄養バランスを考慮して各自が弁当箱に盛り付けた。佐藤ゆずかさん

豆腐ハンバーグなどの調理実習でバランスの良い弁当作りを学ぶ花北青雲高の生徒

と筆石愛莉さんは「思ったよりも簡単だった」「初めての弁当作りで不安だったけれどおいしくできた」と喜んだ。

食生活改善推進員の福山勝子さん（68）は「簡単な料理なら自分でもやってみようという気持ちになる。それに気が付く機会になればいい」と期待した。