

食育講演会が行われました

11月12日(火)、食育講演会が行われました。

講師は野菜ソムリエ上級プロの小原薫先生。

先生は料理教室「アトリエ Afternoon Tea」を主宰していらっしゃいます。

今回は「その一食、美味しく食べていますか？」を演題にご講話をいただきました。



小原先生は現在、NHK「おぼんですいわて」の「とれたて市場」でレシピをご担当。

また、IBCラジオ「野菜のきもち」のパーソナリティも務められています。

どうりで、見覚えのあるお顔に、聴き覚えのあるお声、です。





わたしの身体はわたしの食べたものでできている。
 言われてみれば当たり前のことなのですが、先生の話術で改めて実感させられました。

長野市総合高齢センター主催 令和元年度高校生健康生活定着事業 健康づくり講演会
「その一食、美味しく食べていますか？」
 ~あなたの身体は あなたの食べたもので できている~

日時 令和元年 **11月12日(火)**
13時50分~15時20分
 場所 **遠野高等学校 体育館**
※ 持ち物…上履き、筆記用具

参加費無料!

〈講師〉 野菜ソムリエ上級70
 おはら かおる
小原 薫 先生

プロフィール
 ● 静岡県生まれ、調理師(アトリエ Afternoon Tea) 主宰。
 ● 料理家としての活動「マルシェ」をプロデュース。
 ● 2018年1月に発売した飲食業界の雑誌「美味OD(野菜人好き!)」で料理と作物・作物と食生活。
 ● 新潟県は食産した料理振興を手がけ、学校を始め、夏に開する講演を各地で行う。
 ● 著書に「野菜のさあち」(リエソムリエパブリッシング刊)

「どう食べても一食は一食。それなら美味しく食べましょう！」
 我慢するのではなく美味しく食べて健康を手に入れる。
 小原先生のポジティブな姿勢に学びます

昨年度受講者(高校生)の感想

- ・ピッコロが好きなことができて面白かったです。(1年生)
- ・食生活の意識がぐっと高まったことあるけれど、意識は大事にしたい。(2年生)
- ・自分が選んだメニューでこれからの自分が決まっていくことが分かった。(3年生)
- ・やせたくて「節食」をしていた時期があったけれど、今日の話を聞いてためようと思った。(1年生)
- ・今ある食事と今ある身体を大切にしようと思った。(2年生)
- ・夕食の時、スマホを寝ながら使っていることが分かったので、ちゃんと家族と会話しながら食べていって、作ってくれる母に感謝しながら食べていこうと思った。(3年生)