

# ～『健康まつり in 笠岡』に参加しました～

平成 28 年 11 月 27 日(日)に、笠岡市で行われた『健康まつり in 笠岡』に食物栄養学科の 2 年生が参加しました。食物栄養学科は「ヘルシー食堂」を担当しました。今年のテーマ「糖尿病、あなたは大丈夫？」に合わせ、献立を考え、リーフレットやポスターの作成を行いました。当日は、「野菜たっぷりヘルシーカレー＆カミカミサラダ」と「鮭ときのこのまぜこみごはん＆鶏つみれ汁」の 2 つの献立を合計 300 食調理し、来てくださった市民の方々に提供しました。授業で学んだ、大量調理の技術や衛生管理の知識を生かし、調理することができました。



糖尿病予防に合わせた献立を考えました。

衛生管理に気を付け、大量調理を行いました。



食堂にはポスターや卓上メモを用意し、食事を通して糖尿病予防について知ってもらえるよう工夫しました。食事と一緒にリーフレットもお渡しし、この献立の工夫やご家庭の食事にも取り入れてもらえるようにしました。

食堂に足を運んでくださった方々はみなさん「おいしかった」と言ってくださり、300 食用意した食事もほぼ完売となりました。

参加した学生も、「地域の方々に喜んでもらえてよかった」「今まで学んだことが生かしてよかった」「みんなで一つのことに取り組むことができ、とてもいい経験になった」という感想が聞け、実践栄養の場となりました。

この経験を残りの学校生活や来年から栄養士として働く場で生かしてほしいと思います。



糖尿病予防について  
卓上メモとポスターを  
作成しました



どちらの献立も大好評でした