



スキルアップ講習会

## 「運動部生徒のための食育」

を行いました。

期 日：令和元年12月20日（金）放課後

実施会場：特別棟1階 調理室

実施内容：親子丼とカニ<sup>しんじょ</sup>真薯のお吸い物

講 師：つくば栄養医療調理製菓専門学校 松田 大志先生

対象生徒：運動部部員（剣道部・卓球部・バレーボール部）

### 【講習会のようす】

▽先生より食材の扱い方や調理のポイントを教えてくださいました。



「親子丼のタレ」や、「お吸い物に使う出汁」も手作りです！△

▽講師の先生よりアドバイスをいただきながら，チームワーク♪



初めて作る「えび真薯」△  
「これくらいの粘度で大丈夫？」



△△みんな真剣！

▷顧問の先生も  
一緒に参加しました

△最後の  
お片付けも  
しっかりと！



今回は日常食に頻繁に用いられる「卵」を題材に取り上げ、たんぱく質の摂取が特に重要な運動部部員を対象に講習会を行いました。

スポーツ界でも食育が重要視される昨今。生徒自身，1つでも多くのレパートリーが増え，パフォーマンス向上やコンディション調整ができるようになりますように☆

また，全生徒が「18才成人年齢引き下げの当事者」。男性講師のプロの技を目の当たりにして感激し，カジダン（家事をする男子）としても自立を目指し熱心に受講していました。