

# こうこうせい しょくいくこうざ い 高校生の食育講座に行ってきたよ



みんな<sup>げんき</sup>元気?もぐもぐジョッピーだよ!

きょう けい しょくいくこうざ ようす しょうかい  
今日は、7/16(火)に吉川高等特別支援学校で行われた食育講座の様子を紹介するよ!

この学校では、<sup>さくねんど</sup>昨年度、市が<sup>し</sup>高校生を<sup>たいしょう</sup>対象に<sup>じっし</sup>実施した「<sup>しょくいく</sup>食育アンケート」の結果、

「<sup>じりつこ</sup>自立後、<sup>えいよう</sup>栄養バランスのとれた<sup>しょくじ</sup>食事ができるか<sup>ふあん</sup>不安」という生徒が多く、

<sup>ふあんけいげん</sup>不安軽減につなげるため、<sup>こうざ</sup>講座を<sup>かいさい</sup>開催することにしたそうだよ。



こうし のぶた じんこうかんみりょう あま た  
講師の信田さんは、「人工甘味料は、甘いものを食べ

たいという<sup>いそん</sup>依存につながるおそれがある」、

「<sup>か</sup>買い物で<sup>しょくひん</sup>食品を<sup>えら</sup>選ぶときは、パッケージにも

<sup>ちゅうもく</sup>注目すると<sup>せいぞう</sup>製造した人の<sup>おも</sup>思いが<sup>み</sup>見えてくる」、

「なるべく<sup>じばさん</sup>地場産の<sup>しょくざい</sup>食材を<sup>えら</sup>選んでほしい」ことなど

をお話<sup>はなし</sup>してくれたよ!!

こうし しなしいんしょくてん だいいょう つと  
講師は市内飲食店の代表などを務める  
信田<sup>のぶた</sup>紘基さん

そして、<sup>ちょうり</sup>調理の<sup>けいけん</sup>経験がなくても<sup>かんたん</sup>簡単に<sup>つく</sup>作れる

てがる <sup>じすい</sup>手軽な<sup>しょうかい</sup>自炊メニューも紹介してくれたよ★

<sup>しょくざい</sup>食材を<sup>すいはんき</sup>炊飯器に入れて<sup>はん</sup>ご飯と<sup>いっしょ</sup>一緒に

<sup>た</sup>炊くだけでできるんだって!!



<sup>じすい</sup>自炊は<sup>たか</sup>ハードルが<sup>かん</sup>高いと感じるかもしれないけど

こんなに<sup>かんたん</sup>簡単だったら<sup>はじ</sup>始めやすいよね!

<sup>せいと</sup>生徒のみんなも<sup>さんこう</sup>参考になったみたい!

ジョッピーも<sup>つく</sup>作ってみよーっと♪



市HPはこちら ▼

<https://www.city.joetsu.niigata.jp/site/syoku-iku/koukousei-syokuiku.html>

