

食事は栄養バランス良く

県の講座 食改メンバー生徒に伝授

蘇南高

南木曽町の蘇南高校でこのほど、「高校生の食支援講座」が行なわれた。家庭科の生活文化を選択する3年生4人を対象に、県食生活改善推進協議会木曾支部のメンバーらが、栄養バランスを考えたメニューを教えた。

「おいしく楽しくバランス良く食べましょりさん（18）は「豚汁

う」をテーマに、鶏肉とタマネギのしょうが焼きと豆乳豚汁、ナメ



塩分を控えめにした料理を作る生徒

タケあえの3品を生徒が作った。料理が好きという永井優多さんは「豆乳豚汁は作つたことがないので家族に振る舞いたい」と話した。来

年のみそを入れるタイミングが勉強になつた」と話していた。

食について学んでもらおうと毎年行つて

福祉事務所が高校生に

る。（小口浩一）

講座は、県木曽保健