

自炊して朝ごはん食べて

春から一人暮らしの3年生対象

津山商高で初講座 栄養委員指導

就職や進学で一人暮らしになっても朝ごはんをしっかり食べてほしい。美作保健所管内栄養改善協議会（中島

玲子会長）は20日、津山商業高校（山北）で春から一人暮らしを始める3年生を対象にした「満足一人ご飯の講座」を開催し、朝ごはんの重要性を説き、外食

をする場合でも「揚げ物中心のメニューは控え野菜が多いものを選び、栄養バランスを考えて」と呼びかけた。その後、生徒たちはみそ汁、ホウレンソウとナメコのおろしポン酢、ネギ入り卵焼き、ヨーグルトと果物を使

ったデザート作り挑戦。みその溶き方や卵焼きをくるくると巻くコツを栄養委員から真剣に習った。できあがると「簡単にできた」「おいしい」と言いながら和気あいあいと会食。栄養委員から「朝ごはんは食べているの」と聞かれ「時々しか食べてない」と答える生徒もいた。

進学で一人暮らしをする予定という安東知輝さん（地域ビジネス科）は「ダイコンの短冊切りなどいろいろ習ったのでこれから役立ちそう。今までほとんど料理はしたことがないが、自炊を頑張ろうと思う」と話していた。

