

朝食の大切さ 料理で実感

J Aとぴあ浜松女性部は11日、「朝ごはん食べよう！料理教室」を浜松市中央区のクリエート浜松で開いた。第一学院高浜松キャンパス（同区）の生徒約20人が参加し、土鍋での炊飯や地元野菜を使った豚汁作りに挑戦した。

土鍋使って炊飯

地元野菜で豚汁

第一学院高の生徒挑戦

J A とぴあ浜松女性部教室 中央区



料理に挑戦する生徒―浜松市中央区のクリエート浜松

若年層の朝食欠食率が高いことを受け、朝ごはんの重要性を伝えようと実施した。生徒はグループに分かれて女性部員の手ほどきを受けながら、「ゆめろこはん」と豚汁を調理した。地元産の小松菜などの野菜を切ったり、昆布とかつお節

でだしを取ったりした。管理栄養士による講義も行われた。

村田鼓さん(16)は「家でも昆布やかつお節でだしを取ってみたいと思った」と話した。

(浜松総局・小林千菜美)