

# 食育イベント 体験報告

～より良いパフォーマンスを食で考える～

2023(令和5)年 7月 25日(火)

2023年7月25日火曜日、わたしたちは本校で開催された食育に関するイベントに参加しました。このイベントのテーマは、「オリンピック・プロサッカー指導者からのメッセージ『自分の未来は自分が決める～より良いパフォーマンスを食で考える～』」。来校された講師の方々と共にさまざまな実習を行いました。

お世話になった講師の方々には3名。黄色のシャツの長谷川大悟(はせがわ だいご)先生は横浜出身の現役三段跳び選手にして、'16年リオ五輪出場のオリンピック。赤いシャツの宮下幹生(みやした みきお)先生は横浜マリノスでのプレー経験を持つ元サッカー選手。黒いシャツの長島由佳(ながしま ゆか)先生は本校の「ようこそカフェ」で調理担当も務める料理研究家。以上3名の方々からお話を伺いました。

まず、わたしたちは本校の体育館で長谷川先生から「家でも簡単にできるストレッチ」のやり方を教わりました。プロの教えるストレッチは少々ハードなものでしたが、それでも楽しく取り組むことができました。

続いてわたしたちは視聴覚室に移動し、特別に長島先生手作りの「冷や汁」を美食してストレッチで火照った身体をクールダウン、心身共にスッキリし食のありがたさを感じました。続いて宮下先生と長島先生が用意してくださった活動を通じて「栄養」や「補食(おやつ, 間食)」の意義と目的を考えることで、よりいっそう食への関心を深めることができました。

これらの活動を通して、わたしたちは改めて食育の大切さを学び、将来の生活に役立つ貴重な体験をすることができました。お世話になった皆様、本当にありがとうございました。



## [感想]

- ・家でもできる簡単なストレッチを知ることができ、運動後に食べた冷や汁も美味しかった。冷や汁の作り方も学べたので、自分でも家で作ろうと思う。
- ・今回初めて参加して、普段の自分の運動不足を恨みつつ美味しい料理とためになる知識を教えてもらいました参加しようと思った。次は友達を誘って来ようと思う。

☆冷や汁のレシピは下記

## ～コラム:冷や汁のレシピ～

### [材料]

・ごはん ・味噌 ・白摺りゴマ ・出汁  
・豆腐 ・鯖の水煮缶 ・キュウリ ・小ネギ ・ショウガ ・大葉 など

### [作り方]

- ①ごはんは炊いておく。
- ②味噌(焼いておくと香ばしい)・白摺りゴマをよく混ぜ合わせ、出汁を加える。
- ③②に豆腐・鯖の水煮缶など加えて冷やす。
- ④キュウリは薄切りにして塩揉みし、小ネギは小口切り、大葉・ショウガは千切りにする。
- ⑤器にごはんを盛りつけ、③をかけ回し、④の薬味をのせていただく。

