

ひとくら会で食事バランスを学ぼう！ in三重短大

津市立三重短期大学 生協学生委員会SKY主催



厚生労働省・農林水産省決定



ひとくら会とは、一人暮らしの会の略で、三重短期大学の周辺状況やお得な買い物情報など、一人暮らしに必要な情報を交換する会です。
4月には、初めて一人暮らしを始める新入生16名を対象に、食事バランスガイドを用いた食事バランスについて伝えました。

この企画は、主に一人暮らしをしている2年生が中心になって考え、運営を行いました。一人暮らしを始めてまず困るのは食生活です。食生活が悪くて急に痩せたり太ったりしてしまう新入生がいるため、まずは大学生に必要なエネルギー量である2200kcalに合うような食事について、料理カードを用いてグループで話し合いました。料理カードは実物大の写真の裏にレシピやエネルギーが載っており、参加者からは、この料理はエネルギーが高いとか、レシピが載っていないから作ってみようという声が出ました。
また、応用編として、選んだ料理カードを食事バランスガイドにあてはめ、食事のバランスについてもグループで話し合いました。丼物は主食や野菜が多いとか、副菜である野菜を選ぶ必要があるなど、活発な意見が飛び交っていました。
大学生になるまで、学校の調理室以外で料理をしたことがない学生も少なくありません。また、大学では、専門的な学科を除いて食や栄養に関することを学ぶ機会もありません。そこで私たちは、少しでも後輩の食生活の改善に繋がるといいなと思いつきながら、今後も食育を行っていくかと思っています。
(記事：津市立三重短期大学 生協学生委員会 SKY)

ひとくら会のお知らせ (≧U≦*)

日程：4/27(土)

受付 12:30

開催 13:00~17:00

※QRコードから申請してください

お昼の食事を記録してあげてください

13日(土)のひとくら会に参加申請していた方も、新しく参加したい方もQRコードから申請してください

質問が有る方は misan.sky@gmail.com までメールしてください

生協学生委員会 (SKY) <http://2013ky.web.fc2.com/>



東海地域の食育イベント 等情報をお寄せ下さい。

「とうかい食育推進だより」への掲載情報を募集しています。掲載ご希望の方は、お近くの豊橋地域センター、岐阜地域センター、高山地域センター、津地域センター、又は東海農政局消費生活課までご連絡下さい。
東海農政局消費生活課
(食育推進班)
電話0522234651