

若者期の食生活を見直そう ～朝ごはんを食べよう～

食物栄養学科では日ごろの学習成果を地域に還元し、在学生や地域のみなさまに健康で豊かな食生活を送っていただけるよう、特別企画に取り組みました。学園祭では食事バランスガイドを用いた食生活チェック、バランスボールやテレビゲームを用いた体力チェック、簡単朝食レシピコンテストを実施しました。レシピコンテストでは手軽に作れる朝ごはんレシピを食物栄養学科の2年生が提案し、約200名の来訪者に投票いただきました。多数のご来場、まことにありがとうございました。



受賞者の声

包丁を使わない簡単朝ごはん部門 優秀賞「簡単ホットドッグ」

保育園で提供されているおやつレシピを参考につくりました。

手軽に作り、手で持って食べられるように工夫しました。

副賞でお米がもらえて嬉しかったです。



火を使わない簡単朝ごはん部門 優秀賞「サラッと朝ごはん」

サラッと食べられるようにだし茶漬けなどの和食にしました。

選ばれると思っていなかったのびっくりしましたが、たくさんの方に投票していただいととても嬉しいです。

簡単に作れますので是非試してみてください！