R8.10.15　あおもり創造学　郷土料理　調理実習

●本時の活動について

　むつ下北地域の郷土料理である「べこもち」「けいらん」の調理や、減塩料理・野菜料理を調理してみよう！ということで、むつ市むつ食生活改善推進員会の講師の先生やむつ市の管理栄養士の方をお招きして、調理実習をしました。

　当日は、ベジチェックで普段食べている野菜の摂取量を確認し、食生活を振り返る活動もしました。定時制の全生徒の平均は4．4で、田名部高校の全日制の生徒の平均が5．1だったということで、定時制の生徒は野菜の摂取量が足りていないことがわかりました。調理実習では、普段野菜をあまり食べない傾向にある若者世代に向けた簡単にできる料理など教えてもらったので、ぜひ家で調理してもらいたいと思っています。

●生徒の活動の様子

講師の津川るみ子先生から、べこもちの作り方を教わりました。べこもちの絵柄は包丁で切ってみて初めてわかります。なかなか思ったような絵柄にならない生徒が多かったようです。





お祝い事の時などに食べるけいらん（中にはあんこが入っています）も作りました。醤油味のおつゆで食べます。







　管理栄養士の方から、食生活の中で野菜を摂取することの大切さや、減塩の方法について説明を受けました。今日の調理実習の活動を通して、自分の健康と、郷土の料理に興味を持つようになって欲しいと思います。