

# 朝ご飯毎日食べよう 中区で料理教室

J Aとびあ浜松女性部は13日、「朝ごはん食べよう！料理教室」を浜松市中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25人が参加し、調理や講義



J A職員や女性部員の指導を受けながら作業を進める生徒＝浜松市中区のクリエート浜松

を通じて食の大切さを学んだ。

生徒は地元でとれた新鮮な野菜を使って料理に挑戦。同J Aの生活指導課職員や女性部員らの指導を受けながら、食材を切ったり、

火加減を調節しながら炒めたりして、トウモロコシの炊き込みご飯やたっぷり野菜のグラタンを仕上げた。

このほか、J A職員らの講義では、朝食の役割や、食べなかったことで身体に起こる悪影響を学んだほか、市内などで生産されている農産物について説明を受けた。3年の袴田藍里さん（17）は「食のありがたみを感じながら、日々の生活を送りたい」と話した。