

# 調理実習

乙訓高等学校のスポーツ健康科学科では、高校と大学が連携した「高大連携授業」、企業の研究者の方をお招きして講演会を行う「産学連携授業」を展開しています。

日 時:令和8年2月 13 日(金)

対 象:スポーツ健康科学科2年生

場 所:大和学園京都栄養医療専門学校

講 師:大和学園京都栄養医療専門学校 植杉 優一 先生、京都栄養医療専門学校生の皆さん

専門科目の「スポーツ概論」の授業では「スポーツ栄養学」については事前学習で学習済みですが、今回は**実際に調理してみよう！**ということで調理実習を行いました。

先日の座学で学んだ運動している人の1日当たり約3,500kcal(体重や運動量で変わりますが)の一食1,200kcalをモデルにしたメニューで調理しました。

必要な糖質(今回はごはん)の量など、具体的なイメージが湧くとともに、実際にやってみないとわからない部分(ただ調理するだけではなく、包丁の持ち方、調理器具の扱い方、調理している合間に調理器具を洗っていくなどの調理に関する合理的な手順)を専門学校の生徒さんからアドバイスをいただきながら調理しました。





**大和学園のみなさん、ありがとうございました！**