

調理実習

令和2年2月22日（土）に大和学園京都栄養医療専門学校においてスポーツ健康科学科1年生と2年生合同で調理実習を行いました。

専門教科であるスポーツ概論の「スポーツ栄養学の基礎」の座学の学習からの発展型です。

体づくり、試合期、貧血予防のためのメニューを専門学校生のみなさんにアドバイスをもらいながら調理しました。

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、そして調理している合間に調理器具を洗っていくなど調理に関する合理的な手順についても学びました。みんな自宅でも工夫しながら調理してみよう！





大和学園のみなさん、ありがとうございました！