

高校生寮野菜も取って

松山東雲短大生夕食メニュー考案

松山東雲短大食物栄養学科の2年生でつくる「しのめベジガール」が、久万高原町の上浮穴高校生寮「星天寮」の夕食メニューを考案し、このほど寮を訪ねて寮生らに解説した。野菜の摂取を呼び掛け、栄養のバランスを考えた食事の大切さを伝えた。



上浮穴高「星天寮」の夕食メニューを考案したしのめベジガールのメンバーと記念撮影する寮生たち

上浮穴高生に解説「栄養バランス大切」

高校生にしっかりと食事をとってもらおうと、町教育委員会が昨年4月、松山東雲短大のベジガールに寮の夕食メニューの考案を依頼。当時、上浮穴高の卒業生の青木理桜さん(20)らがベジガールのメンバーだった縁もあって実現した。

町教委によると、昨年3月に完成した星天寮(定員30人)には現在、県内外から入寮した1〜3年の男女19人が在籍する。寮は平日に3食、土日祝日と長期休暇中に朝夕2食の食事を提供している。

ベジガールが考案したのは、厚生労働省が推奨する栄養バランスのとれた食事「スマートミール」の基準を満たしたレシピ。忠実に再現したメニューが9月から毎月第1、第3水曜の夕食で提供され

考案した夕食メニューを紹介する「しのめベジガール」



ている。現役ベジガール5人は6日、野菜をイメージした帽子をかぶって寮を訪問。今春から町内の認定こども園で栄養士をしている青木さんも同席した。以前に食卓上がったメニューを引き合いに、一品一品の食材や栄養について説明した。

寮生が短大生に寮の設備を紹介したり、ベジガールが野菜クイズを出したりして交流を深めた。町出身のベジ

(樋口和至)