

第3回#おしゃベジ Lesson 「みんなでワイワイ♪チーズ&チョコフォンデュ DE おうちバレンタイン」
開催報告

2018年2月21日

京都大学環境安全保健機構健康管理部門

2018年2月5日(月)の午後(14:00~15:00)に、保健診療所地下オープンラボで、おしゃべりに野菜を楽しむイベント「#おしゃベジ Lesson」が開催されました！

第3回目となる今回は、京大生協とコラボし、管理栄養士である馬淵直子さんが講師を務め、学生、教職員合わせて12名の方と一緒に皆でチーズとチョコフォンデュを体験しました。

当日の様子

馬淵さんより、今回の食材である果物・脂質・カルシウムを摂取するメリットについてお話がありました。また、京大生は下宿生が多く、孤食になりがちであるため、フォンデュ体験のように人とコミュニケーションをとりながら、必要な栄養素を摂るということの大切さについてもお話くださいました。

チョコレートとソースの準備ができれば、いよいよフォンデュの実食です。カラフルな食器に囲まれたお野菜や果物は、とっても綺麗！インスタ映えする写真の撮り方アドバイスに従って、皆さん思い思いの写真撮られていました。あちらこちらで「いい匂い！」「んー、美味しいー！」という声が次々に挙がり、皆さんのニコニコとした笑顔が印象的でした。お鍋を買わなくても、市販のフォンデュキットを使えばレンジで簡単に楽しめるということを知り「部活でやろう」「今度フォンデュパーティーしよう」と話されていました。

今回も皆さんに SNS で写真を投稿いただき、お礼に生協の古代米の進呈がありました。

今回の企画で診療所の存在を初めて知った方もいらっしゃいました。「おしゃべりで親しみやすかった」「インスタ映えする写真の撮り方が学べてよかった」「また参加したい」「次はいつ開催されるのか知りたい！」というお声をたくさんいただきました。当センターと生協がコラボしているヘルシー弁当の紹介もさせていただき、「500kcal で栄養バランスも良いのであれば、試してみたい！」という方もいらっしゃいました。

