

# 東北こども博 スポーツ栄養学科ブースの紹介

10/8（土）に仙台大学にて「東北こども博」が開催されました！

今年のスローガンは「**スポーツと音楽で元気な笑顔に！**」

スポーツ栄養学科では、健康増進やスポーツにおける競技力向上のために必要な、「運動」と「栄養」のバランスの関連について学ぶことができる学科となっています。今回の東北こども博では、食育、運動、パン作りのコーナーを設置し、「運動」と「栄養」について体験していただきました！

今回は**パン作り**の様子についてご紹介します！

## 【パン作りの流れ】

### \*材料\*

- ★強力粉 100g
- ★上白糖 4g
- ★食塩 1.5g
- ★スキムミルク 2g
- ★ドライイースト 3g
- ・有塩バター 4g
- ・お湯 90cc

### \*トッピング\* (お好みで!)

- 〈チョコ味〉
- ・ココアパウダー 5g
- ・チョコチップ 10g
- 〈コーンチーズ味〉
- ・コーン 40g
- ・スライスチーズ 1枚

### \*準備するもの\*

- ・ペットボトル,キャップ
- ※ご家庭ではきれいに洗ったペットボトルを使用してください。
- ・クッキングシート
- ・キッチンバサミ
- ・型
- ※東北こども博では牛乳パックで作った型を使用しました！
- ・漏斗
- ・スプーン



作り方①② 材料をペットボトルにいれる



作り方④ 発酵した生地を牛乳パックで作った型に流し入れる

今年の東北こども博では、「チョコ味」と「コーンチーズ味」の2種類をご準備しました！

### \*作り方\*

- ①ペットボトルに★の具材をいれ、混ぜる (お好みでコーンまたはココアパウダーなど)
- ②お湯と湯煎で溶かしたバターを①に入れ、蓋を閉めて5分間シェイクする。
- ③ペットボトルの口を下に向け、ひと肌で30分間発酵させる。
- ④天板にクッキングシートを敷き、牛乳パックの型を並べ、型に生地を出し、スプーンで表面を整える。
- ⑤お好みでチョコチップまたはチーズをトッピング
- ⑥180℃で予熱したオーブンで20分焼く。



作り方⑤ チョコチップまたはチーズをトッピング



作り方⑥ 180℃で予熱したオーブンで20分焼く

発酵した生地を型に出すことに苦戦している方が多く見られましたが、楽しんで作っている様子が印象的でした！

運動や食育のコーナーでも元気いっぱい楽しんでいる参加者の方々の姿を見ることができました！

仙台大学スポーツ栄養学科では、普段の授業だけでなく大学内外の行事を通して栄養や食育について学ぶことができる学科です。また、地域の方や学外の方との交流もあるため、様々な環境で学ぶことができます。

**興味のある方はぜひスポーツ栄養学科へ！**

☞[学科概要](#)についてはこちらから

☞[バックナンバー](#)はこちらから