

毎月19日は「食育の日」です！

＊ ＊ みんなでできることから取り組みましょう ＊ ＊



盛岡市内の各公民館でも食育に関する様々な講座を実施しています。
今月は平成 29 年中に公民館で実施された講座の一部を紹介します。

受講されたみなさんは、それぞれに食育に対する認識を新たにしました。

上田公民館

絵本と食育の講座ちびっ子コース

－「おべんとうはママのおてがみ」を読みCOOK！－

【日 時】6月24日(土曜日) 【場 所】上田公民館

【参加者】2歳半から4歳の子とその保護者 親子10組20名

子どもの豊かな心と想像力を育み、絵本と食への関心を引き出すことをねらいとし、「おべんとうはママのおてがみ」(出版：教育画劇)の読み聞かせと、お弁当を題材にした歌に合わせて手遊びを行った後、その絵本に登場するお弁当を親子で調理し、味わいました。



西部公民館

「輝きアップ講座」

【日 時】10月4日, 18日, 25日(水曜日)

【場 所】西部公民館

【参加者】各10名

男女年代を問わず、楽しみながら食を通して日々の暮らしを豊かにするために料理教室等を開催しました。1回目は、ハーブの種類と効果について、2回目はポットロースト、豆苗と油揚げの煮物、パプリカのヨーグルト和えなどのごちそうづくり、3回目はかぼちゃ大福と焼き芋のデザートと菓子づくりを学びました。



渋民公民館

「今日から役立つエコクッキング講座」

【日 時】9月15日(金曜日) 【場 所】渋民公民館 【参加者】5名

旬の食材を使ったエコクッキングを実習し、環境に配慮した家計に優しい料理を学ぶことを目的とし、実施しました。生姜ご飯、くずます、万能醤油だれで豚の生姜焼き、ふろふき大根のそぼろあんかけ、簡単漬け物などの作り方を学びました。



盛岡市では、平成25年1月に第二次盛岡市食育推進計画を策定し、推進しています。
毎年6月と10月を「もりおか食育月間」、毎月19日を「食育の日」と制定しています。



松園地区公民館

成人教育「味噌づくり教室」



【日 時】11月21日（火曜日） 【場 所】松園地区公民館
【参加者】19名

岩手大学名誉教授、味噌づくりアドバイザーを講師に迎え昨年に引き続き開催しました。定員20名に対し46名もの応募がありニーズの大きさを感じました。地産地消、手作りの良さはもちろん、大豆の栄養や味噌作りの歴史等から学ぶ人間の知恵は「食育」をより奥の深いものにしてくれました。

見前南地区公民館

成人教育事業「第2回パパの料理教室」

【日 時】7月23日（日曜日） 【場 所】見前南地区公民館
【参加者】7名

家庭内における父親の役割を「食」を通して実感し、地域で子育てできるライフスタイルを支援することを目的として開催しました。プチパングラタン、タンドリーチキン、コールスローサラダ、ヨーグルトゼリーづくりを通して、調理の大切さと家での父親の役割の幅を広げることを啓発できました。



見前地区公民館

季節を味わう料理講座



【日 時】5月23日、6月13日、7月4日
【場 所】見前地区公民館 【参加者】15名

いつもの食事をもっと美味しく～和食の工夫あれこれ～と題して、日々の食事がもっと美味しく感じる工夫について、学びました。各回とも講師からレシピの説明を受けた後に調理に挑戦しました。日常の食事での煮物、揚げ物、焼き物、和え物など季節の食材を美味しく調理する工夫を教えてくださいました。

調理メニュー：エビだんごの煮物、ふきの炊き込みご飯、春菊のご飯ふわふわ卵のせ、わらび餅風ミルク餅、シソご飯他

「食育で進める もりおかの豊かな暮らしと健康づくり」を目標として
市民総参加の食育を推進しています。

