

毎月19日は「食育の日」です！

＊ ＊ みんなで出来ることから取り組みましょう ＊ ＊

盛岡市では、平成30年3月に第三次盛岡市食育推進計画を策定し、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。



盛岡市内の各公民館では、食育に関する様々な講座を実施しています。
今回は、新型コロナウイルス感染症対策をしたうえで、様々な工夫をしながら実施した講座の一部を紹介します。
受講されたみなさんは、食育についての認識を新たにするとともに、これからの生活に生かしていこうと意欲を高めていました。

上田公民館

「ピッツァづくり」

【テーマ】絵本と食育の講座『「ピッツァぼうや」をよんでピッツァをつくろう！』

【講師】成田クッキングセミナー主宰 成田 健児 氏

【実施内容】

- ・対象者～小学1～4年生の児童及びその保護者
- ・目的～絵本の読み聞かせの中に登場する料理を協力しながら作ることで、物語への理解、食に対する興味や関心を引き出し、子どもの豊かな心と健康な体を育むことを目的とします。
- ・内容～新型コロナウイルス感染症対策のため、午前午後の2回開催とし、定員を各回5組に絞り開催しました。



公民館図書奉仕員による絵本「ピッツァぼうや」の読み聞かせと、絵本の内容や食材にまつわるクイズを行った後、親子で協力しながら地元食材を使ったピッツァとりんごのミルクプリンを作りました。

乙部地区公民館

「～年越し～手打ちそば教室」

【テーマ】今年の「年越しそば」は、ぜひご自分の手打ちで！

【講師】JAいわて中央理事 下川 陽子氏

【実施内容】

- ・応募者の多い人気の講座で、年末に2回実施しました。
- ・昨年は参加者12人を3班に分けてそばを打って試食しましたが、今年度は新型コロナウイルス感染症対策として、応募者を各4名とし、そば打ちを最初から最後まで一人で体験していただきました。また、会場での試食は行わず、打ったそばは自宅に持ち帰って食べていただくことにしました。
- ・参加者は2回の実施で8名と少なかったのですが、今回も大変好評でした。
- ・またそばは健康にもよく次の特徴もあることを講座の中で学ぶことができました。



そばには、優良なたんぱく質がいっぱい！そしてビタミンBの宝庫です。
特に日本人に不足しがちなB1やB2が多く含まれ、米や小麦粉の約4倍の含有量です。また、ミネラル・食物繊維がたくさん含まれているのも特徴です。



「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。