

# 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は食育に関する様々な講座を実施しています。

今月は令和4年度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ていました。

## 都南公民館

### お父さんとつくる！母の日ランチ講座

【日 時】令和4年5月8日（日）

【場 所】都南公民館

【参加者】市内の親子6組14名

【内 容】小中学生と父親が、母親のために料理を作る実習を通して、母親の日頃の苦勞を敬い感謝の気持ちを表すとともに、親子のふれあいの機会となりました。

＜メニュー＞

- ・オムレツ包み
- ・グラタン
- ・彩りサラダ



## 見前地区公民館

### 第2回アンチエイジング料理講座

【日 時】令和4年6月9日（木）

【場 所】見前地区公民館

【参加者】市民 7名

【内 容】公民館講座として、「アンチエイジング（いつまでも若々しく）を目指した美味しくバランスの良い食事を確かめ味わう」をねらいに、市民7名を対象に料理講座を実施しました。今回は、「減塩でもおいしく！」と題して、以下のメニューに取り組みました。

- |            |             |
|------------|-------------|
| ・ひじきご飯     | ・ミネストローネ    |
| ・タラの和風ムニエル | ・甘酒ヨーグルトプリン |

講師による栄養講話では、「減塩」について学びました。

その後、減塩レシピをもとに料理を作りました。技術（料理作り）と知識（栄養講話）を学ぶことができました。



〈完成したメニュー〉

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。

「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。

