

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5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。

上田公民館

親子体験教室

「摘みたてブルーベリーをまるごとクッキング！」

【日 時】令和5年7月26日（水）

【場 所】岩手町 十和田ブルーベリー観光農園

上田公民館 調理実習室

【参加者】市内の小学生とその保護者 10組 22名

【内 容】親子で収穫した新鮮なブルーベリーを使ってお菓子の手作りに挑戦しました。農園では、マナーを守りながら、好みの味の果実を見つけ、親子で協力してたくさん収穫できました。調理については、講師が工程を丁寧に説明してくださり、摘みたてブルーベリーを贅沢に使ったスイーツが出来上がりました。参加者同士で交流しつつ、自分で収穫することの喜びや、親子で協力して作りあげる楽しさを知る機会となりました。



〈摘み取り体験〉



〈お菓子作り〉



〈完成したブルーベリーヨーグルトムースとブルーベリーマフィン〉

渋民公民館

男の料理教室「段ボール燻製に挑戦！」

【日 時】令和5年10月15日（日）

【場 所】渋民公民館

【参加者】男性市民8名

【内 容】公民館を利用する機会の少ない男性を対象に、「男の料理教室」を実施しました。「段ボール燻製器」を制作し、玉山地域特産の食材（ニジマス、のあらい、行者ニンニクソーセージ、ほどけるチーズ、味付け卵）などを使ったスモーク料理に挑戦しました。地元の食材を生かし、料理を楽しむことができました。



〈段ボール燻製〉

盛岡市では、令和5年3月に第四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。「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。

