

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28年中に公民館で実施された講座の一部を紹介します。

上田公民館

絵本と食育の講座ちびっ子コース ～「ぺったん！サンドイッチ」を読み cook!～

【日 時】6月25日（土曜日） 【場 所】上田公民館 和室及び調理実習室

【参加者】2歳半から4歳の子とその保護者9組18名

「ぺったん！サンドイッチ」（小峰書店）を題材に、絵本をとおして食に関心を持ってもらおうと開催しました。

絵本の読み聞かせを2度行い、セリフを参加者で読むなど、絵本の内容をみんなでしっかり共有。会場を調理実習室に移し、今度は調理で絵本の内容を実体験。ジャムをぬったり、レタスをちぎったり、夢中で取り組みました。最後の試食では、美味しい笑顔がこぼれました。



松園地区公民館

「ヘルシークッキング教室（前期）」

【日 時】6月14・21・30日 全3回 【場 所】松園地区公民館 別館 調理実習室

【参加者】12人×3回 延べ36名

松園地区の食生活改善推進員さんたちを講師に迎え、「発酵パワー」「減塩」「野菜たっぷり」のテーマを設けて3回実施しました。どこでも手に入る季節の食材を使って、ちょっとした工夫やひと手間で食生活改善につながることを分かりやすく丁寧に教えていただき、参加者からは大いに参考になったという感想をいただきました。



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。



「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。