

# 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 30 年の食育月間（6月）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。

## 渋民公民館

### 「広場で遊ぼう！」



【日 時】6月3日（日曜日） 【場 所】渋民公民館

【参加者】3歳から小学3年生までの子どもとその保護者  
8組16名

【内 容】親子でおにぎりを作り、自分たちで起こした炭火で焼きおにぎりにしました。また、サトイモを植える体験をしました。



ダンボールとアルミホイルで作った釜でおにぎりを焼いています！

## 見前地区公民館

### 「第2回季節を味わう料理講座」



【日 時】6月12日（火曜日） 【場 所】見前地区公民館

【参加者】15名

【内 容】公民館講座として「台所に日本の心あり～これからも伝えていきたい和食～」をテーマに「和食をベースに日々の食事がもっと美味しく感じる工夫を確かめ味わう」ことをねらいに料理講座を実施しました。今回は「からだにやさしい野菜料理エトセトラ～食感や食味を生かしつつ～」と題して「ひじきと牛こまのおかず揚げ」「アスパラガスの白あえ」「手打ちうどん」

「サバ節と玉ねぎのあんかけ」「春キャベツのピクルス」「サバラン」に取り組みました。梅雨のジメジメ、ムシムシした不快な時期に心身ともに健康的な毎日を過ごすのに相応しい「さっぱりした味わいと栄養バランスのとれた」料理を工夫しました。

## 河南公民館

### 平成30年度盛岡市河南公民館地域連携講座 「ぶちようほまんじゅうってなんだろう？」



【日 時】6月16日（土曜日） 【場 所】河南公民館

【参加者】40代～70代10名

【内 容】6月16日が和菓子の日と制定されていることにちなみ、古くから親しまれている郷土菓子にスポットを当て、河南地区の老舗菓子店や各地区に所属する市食生活改善推



進員と協働で、盛岡の食文化について理解を深め、古くから伝承されているこの土地ならではの食育について学ぶことを目的として、開催しました。第1部では、盛岡の老舗菓子店の店主を講師に、盛岡の菓子店の変遷や時代と共に変わっていく街との共存、盛岡の名物となった「ぶちようほまんじゅう」の誕生話などを、ぶ

ちようほまんじゅうを味わいながらお聞きしました。第2部では、市食生活改善推進員大慈寺地区の方々を講師に、がんづきと繋地区のお菓子であるあんこ煎餅を、家族や友人と地元のお菓子を気軽に食べられるように簡単にアレンジしたレシピで製作体験をしました。普段公民館の利用が少ない40代50代の就労層や昨年に続いての参加者もあり、地元文化への関心の高さが伺えました。第1部で講師を務めた80歳の菓子店店主の「後継者がいない」との話に対して、参加者から技の継承を望む声があがりました。また、昔は家庭でよく作られていた郷土菓子が洋菓子の普及などにより、食する機会自体が減ってきており、本講座を通して地元文化の発信者や継承者が出てほしいという期待も寄せられました。



## 松園地区公民館

## 成人教育「ヘルシークッキング教室（夏）」



【日 時】6月19日（火曜日）

【場 所】松園地区公民館

【参加者】12名

【内 容】「減らそう！塩分」をテーマに旬の食材を使った料理や郷土料理等を取り入れ、健康にいい料理作りを学び、普段の食事作りに生かしてもらうことをねらいに食生活改善推進員の方々を講師に開催しました。メニューは「お茶もち」「コラーゲンたっぷり美肌汁」「アボカドと長芋のわさび和え」「岩清水」でした。参加者からは、「お茶もちがとってもおいしかった。家でもすぐ作ってみます。」「お茶もちを娘に伝えたくて参加しました。」「美肌汁はとてうれしいメニューでした。」「さわやかで夏らしい甘味でした。」「家でも野菜たっぷりの減塩の汁物を作ろうと思います。」「塩分のことが勉強できてよかったです。さっそく家でも実践したいと思います。」などの感想が寄せられ、本講座のねらいに迫ることができました。

## 西部公民館

## 「盛岡の農業」

【日 時】6月29日（金曜日）

【場 所】西部公民館

【参加者】13名

【内 容】・盛岡市玉山地域の湧水を活用したクレソン栽培、養魚場・養鱒場及びアイガモ農法の米作り農家をマイクロバスで訪問し、生産者等からそれぞれの生産・流通等の現状等を学ぶ「盛岡の農業」講座を開催しました。・養鱒場の見学では、ニジマスのあらいを試食するなど、食に関する普及啓発を実地に行いました。



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、「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。また、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。

