

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。今月は、「健康」はもちろん、「地産地消」や「食品ロス」など、テーマにこだわって実施されている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。

健康

河南公民館

「イキイキライフ応援講座」

【テーマ】かんたんレシピで健康に♪～美味しい毎日の作り方講座～

【講師】岩手県栄養士会 小笠原美津子さん

【実施内容】

おすすめレシピの試食をしながら、バランスが良く手間のかからない献立作りのコツを学び、1日3回の食事のリズムを整えることや、無理のない運動・散歩をしてお腹を空かせることなど、食事につながる生活習慣を見直す機会となりました。



＜献立＞

主 食：くるみ赤飯	汁：磯スープ
主 菜：鶏肉のアフリカ煮込み	副 菜：蒸しナスの薬味のせ
デザート：フルーツヨーグルト	お 茶：黒豆茶

毎日の食卓の参考となり、健康ではつらつとした生活の一助となる講座とすることができました。

見前地区公民館

「季節を味わう料理講座」

【テーマ】台所に日本の心あり～これからも伝えていきたい和食～

【実施内容】

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実施しました。

7月に行った第3回では、「暑さを楽しむ夏のメニュー」と題して、夏バテ防止の栄養補給と簡単調理で美味しくいただけるメニューの数々に挑戦し、受講生全員が大満足の講座となりました。

＜メニュー＞

- | | |
|---------------|-------------|
| ・鶏手羽元のマーマレード煮 | ・納豆と長芋の海苔あえ |
| ・挽肉ともやしの皿蒸し | ・きゅうりの昆布茶漬け |
| ・ごちそうめん | ・和風パフェ |

料理をより美味しく、栄養バランスのとれたものにする「ちょっとした工夫」を学ぶことができました。



地産地消

松園地区公民館

「味噌づくり教室」

【テーマ】 県産大豆を使用した味噌づくりに挑戦！

【講師】 岩手大学名誉教授 味噌づくりアドバイザー

【実施内容】

応募者の多い講座で、今年度は2回開催にしました。県産の大豆を使い、自家製味噌を作ることはもちろん、元大学教授による講義も人気の秘密です。大豆という作物の特徴や大豆食品の機能、味噌作りの歴史や味噌製造の原理などを分かりやすく学ぶことができました。

「理屈が分かって実習に取り組めたので身が入った」
「味噌の種類、味の違いの秘密も興味深かった」「安全安心なものを家族に食べさせたいと考え参加した」



都南公民館

「食費と食品ロスを減らす料理教室」

食品ロス

【テーマ】 食費と食品ロスを減らす料理教室

【実施内容】

○【講話】 節約！時短！できる冷蔵庫のつくりかた

食品ロスを起こしやすい家庭の冷蔵庫の特徴は「モノの詰め込みすぎ」。そこで、冷蔵庫収納の観点から食品ロスを見つめ直し、物理的だけでなく【時間的】【経済的】【精神的】な軽減も目指しました。

○捨てないで！食材まるまる使い切りアレンジ

野菜などを余すところなく使って、色々な料理にアレンジする術を学びました。また、家庭にない調味料や食材が必要なときの代用調味料（食材）について学びました。

○アンケートをもとに…ローリングストックで備蓄&調理！

ふだん食べている食品を少し多めに買い置きして、食べたらその分を買い足していく「ローリングストック法」。賞味期限切れで廃棄してしまう食品ロスを防ぐという方法について学びました。また受講者に事前にアンケートを取り、家庭で余りがちな食材をピックアップしてメニューを決めました。

○華麗に変身！余ったおかずが違う料理に!?

「たくさん作ったのに余ってしまった…」そのおかず、捨てないで！全く違うおかずとして翌日にも大活躍♪食材ではなく、カレーなどの「料理」を違う「料理」にアレンジする方法を学びました。

仲間と楽しく語り合いながら、日々の家庭の料理に生かせる知識や技術を習得することができました。



「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。

