

小学校での親子料理教室

★横浜小学校：10/2（木）



★有畑小学校：11/7（金）



★南部小学校：11/19（水）



4年生14名と保護者11名、先生と食改6名【秋田・木村・澤谷・杉山・野坂・三浦】、栄養士の計33名で実施。
調味料の計量や包丁使いなど難しそうだったが、教えてもらいながら楽しんで料理していた。作った料理は、ほぼ全員が完食！
今度は家でも作りたい♪と意欲満々の子もあり、私たちボランティアも嬉しく思います。

5～6年生10名と保護者8名、中学生2名、先生2名、食改5名【秋田・新渡・梅村・小川・野坂】、栄養士の計28名で実施。
率先してレシピを見て、積極的に料理する子もあり、みんなで楽しんで料理することができた。
今回初めてバイキング形式を取り入れたが、バランスと量を考えて盛りつけ、残す人は少なかった。「副菜が簡単で一番おいしい」と話す子ども達が多く、保護者も驚いていました。

5～6年生10名と保護者7名、先生2名、食改5名【新渡・澤谷・杉山・野坂・三浦】、栄養士、保健師の計26名で実施。
特に、男児で包丁使いが上手な子が目立ち、中には、休みの日に一緒に料理したりして包丁の特訓中という親子も！家庭でも一緒に料理している親子は、コミュニケーションが上手にとれ、仲のいい様子が伺えました。

11/30（日）地域婦人団体連合研修会



婦人会27名、食改3名【澤谷・野坂・三浦】と栄養士の計31名が参加。
今回は、「メタボ予防と減塩、野菜を今より+1皿」を重点的にPR。各自持参したみそ汁の塩分測定結果では、7/19名（32%）が濃い味でした。
参加者からは、「昨年みそ汁濃度がとても濃かったのが気をつけていたが、今年は少しだけ濃い味になっていたのが今以上に薄味にしたい、こんな料理方法があり驚いた、おいしいので家で作りたい」等の意見が出されました。
婦人会は、教室を経年実施しているため減塩や体重管理等、健康意識の高い人が増加しており、今後も継続していきたいです。

地区健康料理教室 ～4地区 計48名の参加

★9/16（火）豊栄平



★11/27（木）松栄



★12/18（木）三新保丁野



豊栄平と松栄地区は、「ロコモ予防」を、旭町と三保野・新丁地区では「脂質異常症予防」をテーマに実施。
野菜たっぷり減塩ヘルシーメニューでも、おいしく食べることができ、一緒に楽しみながら勉強することができました。

★11/21（金）旭町



あなたも私たちの仲間になりませんか？ 食改に興味のある方はご連絡ください！

☎ 食改会長：澤谷 ☎78-3307 ☎ 事務局：役場 健康福祉課 ☎78-2111