

横浜小学校での料理教室

★親子料理教室



家庭の汁物の塩分測定

・11/18 (金)
2年生 28名、保護者11名
・11/21 (月)
4年生 35名、保護者15名
・11/22 (火)
6年生 29名、保護者11名
食改6~7名と栄養士で実施。
各班でオリジナルみそ汁(だし・
食材選択)他、4品を作りました。
子ども達からは、「切るのが難し
かったけど楽しかった、おいしく
できた、家で作り家族に食べさせ
たい」等と感想が出されました。

★ふるさと学習
くべこもち作り



・2/16 (木) 2年生28名
食改4名〔澤谷・杉山・藤島・
三浦〕と対馬栄養士で実施
・2/17 (金) 1年生23名
食改4名〔小川・澤谷・杉山・
三浦〕と栄養士で実施。
べこもちを「知らない、食べ
たことがない」という児童も
半数程いました。出来上った
べこもちを見て喜ぶ顔が
とても印象的でした。

保育園等での食育出前講座

※2回目は、3月下旬実施予定



楽しみながら食育の大切さを学んでもら
うため、食育出前講座を実施しました。
・11/16 (水) 食改〔秋田・小川〕
第二ちどり保育園 2~5歳児 39名
・1/23 (月) 食改〔秋田〕
ちどり保育園 3~5歳児 42名
あさひ幼稚園 2~5歳児 8名
対馬栄養士からミニ講話後、食改から
食育紙芝居を2話読みました。

地区健康教室



各地区集会所等で5回〔吹越・中吹越・幸町、塚名平、浜田、松栄、旭町地区〕実施し、総参加者数は84名でした。
食改2~3名と栄養士、保健師、看護師で「糖尿病予防又は高血圧予防」をテーマに、健康相談や講話、調理実習、菜の花健康体操を行いました。参加者からは、「身近な食材で作れて助かる、塩分が少なくてもおいしい、家でも作ろうと思う」等と感想が出されました。

12/22 (木) クリスマスのタベ~食育PR



約200名が参加!
ご参加ありがとうございました。

食改5名〔小川・木村・杉山・西濱・藤島〕と
栄養士で、食育PR(野菜入り手作りおやつ
の試食提供や簡単食育クイズ等)を実施。
食育コーナーへは、男性や幅広い年齢層の
方が訪れ、特にPR機会の少ない若い世代へ啓
発するよい機会となりました。

食改のこと、料理や食生活について聞きたい、健康料理教室の要望等ありましたらご連絡ください!

☎ 食改会長: 藤島 ☎ 78-2644

☎ 事務局: 役場 健康福祉課 ☎ 78-2111 (内線213)