

食べることは心と体を育てる

～親子でつくろう！元気なカラダ～

いちはら食育だより 第9号 2013年3月

「いちはら食育の会」は、健康の源であるよい食習慣を、子どもの頃からしっかり身につけることができるよう「親子でつくろう元気なカラダ」「食べることは心と体を育てる」を目標に活動しています。

千葉県栄養士会・健康づくり料理教室



8月22日(水)に加茂公民館で千葉県栄養士会主催の健康づくり料理教室があり、いちはら食育の会が協力しました。21名の参加者が、地産地消の夏向きの健康料理「豆乳タンタン麺」「鶏レバーの酢煮込」「モロヘイヤのトロロ汁」「ゴーヤの黒蜜かけ」を作りました。

来年もまた加茂地区で開催して欲しいという要望もあり、好評でした。

市原市シルバーカレッジの健康料理・郷土料理教室

市原市シルバーカレッジの料理講座が、24年10月～25年1月にかけて4回シリーズで、八幡公民館にて開かれました。

1～3回目までは千葉の食材などを使った健康づくりに役立つ料理を作りました。4回目は郷土料理の太巻き寿司を作りました。

市原の特産品の加茂菜を使った「バラの花」を作りました。恵方巻きの時期でもあり、今年の福を巻き込むようにと願いをこめて巻きました。初めて太巻き寿司を作った方も上手に、楽しく巻きました。



いちほら食育の会で協力した平成24年度の食育に関する事業です。

	期日	内容	会場	担当	参加者
郷土料理の伝承	4月22日(日)	太巻き寿司指導 「桃の花」	大多喜ガス 市原サービス ショップ	上田、 協力会員2名	成人7人 子供3人
健康料理教室	4月27日(金)	春の薬膳料理	加茂公民館	木村	成人18名
健康料理教室	5月30日(水)	男性が作れる 簡単健康料理	八幡公民館	木村	成人男性 16名
郷土料理の伝承	7月7日(土)	ふるさとの 保存食	加茂公民館	大曾根 木村	成人15名
食育健康料理教室 (千葉県栄養士会 主催)	8月22日(水)	千産千消の 料理教室 「豆乳タンタン 麺」他	加茂公民館	木村、大曾根、 金井、三橋 植草、常泉 上田	成人21名
市原市食育フェア 郷土料理の伝承	10月21日(日)	太巻き寿司の 人気投票 食育の会の活動 紹介・展示	ユーホール	上田、三橋 大曾根 協力会員3名	来場900名
健康料理講座 郷土料理講座 (市原市シルバー カレッジ)	10月4日(木) 11月29日(木) 1月17日(木) 1月31日(木)	千産千消の 健康料理教室 太巻き寿司教室	八幡公民館	上田 協力会員1名	成人25名 延べ100名
健康づくりについて 講和	5月～3月 第2土曜日	食事の話 栄養の歌	戸田 コミュニティ	大曾根	高齢者40名 延べ360名