

令和4年度 活動紹介

千年公民館
家庭教育学級「にんにく・玉ねぎ健康食品づくり」



実施日: 令和4年5月17日(火) 場所: 千年公民館

「自己免疫力を高める」をテーマに、にんたまジャム(にんにく・玉ねぎジャム)や酢生姜づくりをしました。手軽に、健康に良い保存食ができたため、参加者の健康への興味・関心もより一層深まったのではないのでしょうか。

東部公民館 女性講座



実施日：令和4年6月7日(火) 場所：東部公民館

講話と実験を通して、栄養と健康についての正しい知識を楽しく学び、参加者が自身の食生活について発見をしたり、見直しを行ったりするきっかけとなりました。トマトやバナナといった普段から口にする食材について、改めて学ぶことができる講座でした。

東目屋公民館 健康講座「バランスのとれた食事をとろう！」



実施日：令和4年7月28日(木) 場所：東目屋公民館

管理栄養士の講話をとおり、特にタンパク質の大切さに焦点をあてて「バランスのとれた食事」の必要性を学びました。講座の受講をとおり、参加者も栄養についての理解を深め、自身の食生活の見直しにつなげてもらえたようです。

藤代公民館 ほのぼの女性教室



実施日:令和4年10月21日(金) 場所:藤代公民館

郷土の食材を活用し、バランスのよい献立を学びました。また、一緒に調理することで、参加者同士の交流が生まれ、とても楽しい講座となりました。

和徳公民館 いまさら聞けない麴の基本



実施日:令和4年11月19日(土) 場所:和徳公民館

講師による、麴の基礎知識のわかりやすいお話をきいた後に、参加者それぞれが塩麴づくりにチャレンジしました。また、塩麴を使ったおいしいポトフや浅漬けなどの試食をし、日常に麴を取り入れられるような知識を習得しました。

高杉公民館

食改さんのおすすめレシピ バランス弁当



実施日:令和4年11月26日(土) 場所:高杉ふれあいセンター

「青森きくらげと豚肉のねぎ塩ソース」を調理したり、食改さん作の副菜を含めバランスよく弁当に詰めるコツを教わりました。

石川公民館

お魚を楽にさばく！初心者～集まれ鯨の姿造りに挑戦



実施日:令和4年11月26日(土) 場所:石川公民館

初心者でもできる魚のさばき方や簡単に骨を取る方法、きれいに盛り付けるコツなど、実践に役立つ内容を学びました。

裾野公民館 おばあちゃんが作る孫のお弁当



実施日:令和4年12月2日(金) 場所:裾野公民館

「お米バーガー」「ふんわりつくね」「スイートポテトサラダ」等を、カロリー控えめ・減塩のレシピで調理しました。

新和公民館 冬休み親子食育教室



実施日:令和5年1月15日(日) 場所:新和公民館

「野菜パイ」「ペットボトルだし」の調理や、食生活改善推進委員会による野菜と減塩をテーマとした紙人形劇などを実施しました。

堀越公民館 青年教育事業「けいちゃんの珈琲教室」



実施日:令和5年1月21日(土) 場所:堀越公民館

コーヒーの香りに包まれながら、珈琲豆の成分と効果、基本的なハンドドリップの実践など、美味しい淹れ方のコツなどを学びました。

中央公民館岩木館 いわきっずクラブ「小学生のための料理教室」



実施日:令和4年12月3日(土) 場所:中央公民館岩木館

「自分でつくる休日ランチ」をテーマに、「お米バーガー」「スイートポテトサラダ」などをつくり、盛り付けや調理器具の片付けまでを体験しました。

中央公民館岩木館

いわきっずクラブ「大人だって体験したい！飾り巻き寿司教室」



実施日：令和5年2月26日(日) 場所：中央公民館岩木館

桃の節句を前に、家族やグループのメンバーと一緒に「四海巻き」や「ばらの花巻き」などの飾り巻き寿司に挑戦しました。

中央公民館相馬館

やせナイト健康講座



実施日：令和4年8月5日(金) 場所：中央公民館相馬館

講師が減量した経験談を伺いながら、減量中から食べている「ハーバード大学式野菜スープ」やオートミールを試食しました。参加者からも、分かりやすく楽しい講座だという声が多くあがりました。

中央公民館相馬館 笑顔になれる！「飾り巻き寿司講座」



実施日：令和5年3月14日(火) 場所：中央公民館相馬館

健康増進課管理栄養士を講師に、健康な食生活についてのお話を聞いたほか、「ばらの花巻き寿司」などの飾り巻き寿司や「りんごのバラの花デザート」を調理しました。

城西学区ふれあい講座 料理教室 郷土料理けの汁づくり体験



実施日：令和5年1月26日(木) 場所：城西小学校

城西小学校の6年生が、けの汁由来や作り方を学び、実際に調理・片付けまでを体験しました。