

食改協だより

令和4年12月 第9号
厚真町食生活改善推進協議会
会長 西村幸子
事務局 厚真町住民課



厚真町食生活改善推進協議会 (略称: 食改協)

私たちは、食生活に関する内容を中心とした講座を修了した者で組織されるボランティア団体です。「私達の健康は私達の手で！」をスローガンに食を通じて健康的な生活を地域にお伝えしております。今年度前期の活動内容を紹介します。

★親子料理教室★

例年実施していた子ども料理教室は、新型コロナウイルス蔓延のため実施が難しく、今年度は形を変えて「親子料理教室」として実施しました。(5組限定)とても楽しそうな様子や後日おうちでも作ったとの声も聞かれ、子どもたちの食への意欲も高まり、良い教室となりました。

メニュー

おにぎらず (生姜焼き・ツナマヨ)
具沢山みそ汁
ハスカップソーダ

楽しく学べました。

ゆっくり、楽しく料理ができて良かったです。

みんなの声



8月27日

みそ汁が一番おいしかった。



ハスカップソーダがおいしかった。



裏面もあります

みそ汁の具は、親子で相談して選んでもらいました。普段入れない食材を試せて嬉しかったとの声や、苦手な食材にチャレンジしている様子も見られました。



9月17日

作るのが楽しかった。
たくさん食べて大満足！



食べた後元気が出てきました。



子どもと作るのは、普段あまりなく、良い機会となりました。



作ったらおいしかったし、楽しかった。



どなたでも
参加可能です♪

冬季栄養健康教室 <参加者募集>

- とき ①令和5年2月7日(火) ②令和5年2月28日(火) 9:30~
- ところ 総合ケアセンターゆくり 2階調理実習室
- 申し込み 令和5年1月31日(火)までに下記へお申し込みください。

(住民課健康推進グループ 担当: 竹田 ☎26-7871)

※食改協推進員がない自治会でも要望があれば行いますので、住民課健康推進グループ栄養士にご相談ください。

