

食改協だより

令和7年12月 第14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



★親子料理教室★

小学校全学年の親子を対象にした「親子料理教室」を10月4日に実施しました。嫌いな野菜を食べることができた、いつも小食であり食べない子ども自分で作ったから食べると言い、いつもより食が進んでいたとの声も聞かれ、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。



みんなの声

色々な食材を
はじめて包丁で切った。

楽しかった！
また、やりたい！



厚真町食生活改善推進協議会 (略称：食改協^{しょっかいきょう})

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。

10月4日 小学全学年対象



メニュー

ハンバーガー

オープンポテト

野菜ポタージュ

ベリーアイス

冷凍フルーツで時短アイス！

材料（2人分）

- ・冷凍ブルーベリー…50g
- ・冷凍ハスカップ…50g

※お好みの冷凍フルーツに変えてもOK！

- ・ヨーグルト…50g
- ・はちみつ…20g

【作り方】

①冷凍ブルーベリー、ハスカップ、ヨーグルト、はちみつをフードプロセッサーに入れ、なめらかになるまで回す。

②器に盛り付けて完成。

※溶けやすいので手早く行いましょう！

作ってから少し冷やすと固まりやすいです！

裏面もあります

★文化祭★

文化祭では、来場者に『減塩と野菜をしっかり取る大切さ』について周知を行いました。その中であつまっ子・食と健康向上委員会主催で行っていた『あつまっ子・健康レシピコンテスト』の過去応募作品から減塩かつ野菜がとれて簡単でおいしいおすすめレシピを推進員で選び、レシピ2品の試食提供にしました。また、去年に引き続き、明治安田生命様ご協力のもと、野菜の推定摂取量を測れる検査（ベジチェック）と血管年齢の測定を希望する来場者に行い、日頃の生活習慣について振り返っていただける機会となりました。



もちもち大根もち

材料（2人分）

- ・大根…100g
- ・人参…70g
- ・にら…2本
- ☆調味料
- ・片栗粉…大さじ3
- ・和風顆粒だし…小さじ1/2
- ・青のり…大さじ2
- ・ピザ用チーズ…2つかみ
- ・ごま油…適量

【作り方】

- ①大根、人参は千切りスライサーでスライスし、フライパンに入れる。
- ②にらは2~3cmに切り、①のフライパンに入れる。
- ③②のフライパンに片栗粉、本だし、青のり、チーズを入れよく混ぜ合わせる。
- ④丸く形を整えて、そのまわりにごま油をたらし、蓋をして中火にかけ、5分ほど蒸し焼きにする。
- ⑤焼き色がついたら、ひっくり返し焼き色がつくまで焼く。

冬季栄養健康教室 <参加者募集>

*保健師・管理栄養士の講話、昼食づくり、(軽い運動)を通して「健康づくり」を学ぶ教室です!

<総合ケアセンターゆくり開催>

- とき 1月20日(火) 対象:全地区
 1月22日(木) 対象:南町・北町・東町・西町
 ゆくり開催では 1月27日(火) 対象:新町
 軽い運動も 2月 3日(火) 対象:朝日
 行います! 2月17日(火) 対象:宇隆
 2月19日(木) 対象:全地区
- 時間 9時30分~13時30分
 ○ところ 総合ケアセンターゆくり 2階介護学習室・調理実習室
 ○持ち物 エプロン、三角巾、運動靴

<各自治会館開催>

- とき・ところ 2月10日(火) 共和生活会館
 2月12日(木) 豊沢マナビィハウス
 2月27日(金) 軽舞生活会館
 3月19日(木) 幌内生活会館
- 時間 9時30分~13時
 ○持ち物 エプロン、三角巾



★申し込み 参加したい日程の1週間前までに下記へお申し込みください。

*全地区対象日(1月20日、2月19日)以外の日程は対象地区にお住まいの方を対象にしていますが、違う地区にお住まいの方も参加可能ですのでお気軽にお申し込みください。

住民課健康推進グループ

担当: 船戸 ☎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、上記担当(栄養士)にご相談ください。