

武生東公民館子育て支援講座「きら☆きらくらぶ」、親子教室

①カラダに優しいおやつ作り

〈5月25日武生東公民館料理室にて開催〉

子育て中のお母さんを対象に、野菜ソムリエとして食育活動に取り組んでいらっしゃる栄養士の川崎知美氏の指導の下、甘さを抑えた消化に良いおやつ作り講座を実施しました。

新鮮なイチゴを使ったババロア風のおやつと簡単にできるおはぎも作りました。

親子5組の参加でした。

②夏のおやさい塾

〈7月27日武生東公民館料理室にて開催〉

野菜ソムリエの川崎知美氏を講師に招き、夏野菜を使った料理やゆるマクロビごはんを作りました。メニューは、とうもろこしごはん、塩豆腐とナスの甘辛炒め、きゅうりとわかめのトマト和え、夏野菜の豚汁風、豆乳とあんこの二層ゼリーの5品で、特にとうもろこしごはんは、とうもろこしの自然な甘みでとても美味しく、子ども達も喜んで食べていました。

7組の親子が参加しました。

③カラダに優しい離乳食作り

〈11月1日武生東公民館料理室にて開催〉

川崎知美氏の指導の下、赤ちゃんの元気を育む離乳食作りをしました。離乳食を無理せず楽しく進めるヒントとして、特別なものを作るのではなく、大人の食事を赤ちゃんが食べやすいように調理法を工夫すること、様々な味や食感を覚えさせ、食べることの楽しさを教えることを学びました。離乳食のメニューは、豆腐としらすのハンバーグ、さつまいもサラダ、おから入りスープ、キャロットライスで、素材の風味を生かした料理でした。参加者は10名でした。

④魚のさばき方教室

〈11月5日武生東公民館料理室にて開催〉

福井県農林水産部水産課の出前講座を実施しました。

魚料理を食べる機会が少なくなっている中、親子で魚のさばき方を習い、手軽に美味しく食べられるコツを学びました。親子でご飯を炊き、サバの味噌煮と豆腐のみそ汁をつくり、魚をおいしく頂くことが出来ました。5組の親子が参加しました。



南地区食育推進に関する取り組み

○ 放課後子ども教室

対象： 武生南小学校1年から5年 8名

内容： 5/27 ほうば飯作り
11/27 さつまいもクッキング
12/9 クリスマスのスイーツづくり
12/16 たくわんづけ

放課後子ども教室で管理している畑で野菜を作り、収穫した野菜を使った料理教室や伝承料理を作って試食。

○ 男の料理教室

対象： 料理に興味のある男子 8名

内容： 5/26 魚の捌き方
6/25 冷製パスタ、スープ、サラダ、
10/20 だしの取り方炊き込みご飯、お吸い物、
1/19 豚の角煮、鶏のから揚げ、

先生から料理の基本となる包丁の持ち方、だしの取り方など教わり、和洋中季節にあった料理を作り試食しています。

神山地区食育推進事業の実施

①合宿通学

神山小学校4年生の児童を対象の合宿通学で地域のボランティアの協力のもと、材料の買い出しから調理までを行いました。まず、合宿通学2日目の宿題が終わってから班ごとにカレー作りの打合せをして材料の分量と役割分担を決めます。3日目にバスで公民館に帰る途中、地区の「地産地消の店」で材料を購入し班ごとに支払いを自分たちで済ませます。そして、ボランティアの方の指導で調理し、お迎えに来た保護者と一緒においしく出来上がったカレーを味わいます。

30名の児童、地域のボランティア20名、保護者30名の参加者たちは地産地消の大切さを考え、みんなと味わう楽しさを知ることができました。

②放課後子ども教室

神山防災キャンプで炊き出し体験を行いました。公民館自主講座の「食彩倶楽部」のみなさんと小学生が米を炊き豚汁を作りました。防災訓練で子どもが参加する食の体験は初めてで、食の大切さを考えるきっかけになりました。25名の参加でした。

③☆あっぷっぷ・ほっとママCLUB ☆赤ちゃん教室

若いお母さんと幼児が対象で、子育ての悩みを解消したり地域デビューのきっかけづくり等をねらいとした公民館学級で、少しでも自分の時間を持ってもらおうと、簡単に作れるランチを試食していただきました。小麦粉の少ないカレー粉に、地域で取れた夏野菜をたっぷり使ったカレーライスで、スープなどで薄めて材料をつぶせば離乳食にもなる参加者にとってはうれしいメニューでした。

参加者14組の親子は取れたての地元の野菜を使ったカレーを食べながら、子育て中の話をして和やかな時間を過ごしました。

④かみやま楽集塾

毎年、伝承料理の鯖のへしこづくりを開催しています。その前に昨年自分で作ったへしこの試食会(食べくらべ)をしました。地元のへしこづくり名人を講師に迎え、へしこの大根のせとへしこの手巻き寿司を作りました。漬け方、保管方法などで味も違い、国産とノルウェー産の鯖では食感が全く違い、皆驚いていました。

この試食会の感想を参考にして2月には新しいへしこを漬けます。

国高地区食育推進事業の実施

① 放課後子ども教室で夏休みのランチ作りを開催しました。

- 《日時》 8月18日、19日、23日、25日 10時30分～12時30分
《講師》 食生活改善推進員会、放課後子ども教室コーディネーター青木幸子氏
《対象》 国高児童センター児童他52名(4日間に分けて実施)
《内容》 (メニュー)具たくさんのお団子汁、ご飯のおやき又は焼きおにぎり
子ども達に、料理の楽しさや、食べることと栄養の大切さを知ってもらい
自分たちの健康や家庭生活に関心を持たせるために毎年夏休みに開催
しています。



② ミニ健康食ランチバイキングを開催しました。

- 《日時》 11月16日(日) 12時30分～13時30分
《指導》 国高地区食生活改善推進員会
《対象》 全地区民 参加 30名
《内容》 前もって参加者の性別、年齢、身長、体重を申告しておき、その人その人に
合った基礎代謝量を参考にしながら主食、主菜、副菜を選んで食べました。
食事バランスガイドの使い方なども教えてもらって、毎日の食事について考える
良い機会になりました。



大虫地区伝承料理教室の実施

①ふるさと伝承料理「昆布巻にしん」作り

<11月26日大虫公民館調理室>

大虫公民館女性学級「OJ課」のメンバーを対象に、料理の達人の指導で、福井県に昔から伝わっている「昆布巻にしん」の基本的な作り方とアレンジ方法を学習しました。身欠にしんと昆布の下準備の方法や、昆布を上手に巻くコツと味付け方法を学習しました。また、この昆布巻がどのようにして伝わってきたかなどの歴史的背景等を郷土史クラブの部員さんの個人的見解での資料を頂き学習しました。この伝承料理教室を通して、メンバーの仲間意識が高まり、さらに次の伝承料理をとの意欲に繋がりました。参加者は、30代から50代の女性9名でした。



北新庄地区 子ども料理教室、そば学習の実施など

①子ども料理教室

＜毎月1回土曜日・公民館料理室にて開催・計8回＞

北新庄小学校の1年～6年生を対象に募集をした結果、20名の応募があった。地域の方の指導のもと、和食、洋食、デザートなどを調理しました。

地区の納涼祭では、子どもたちが考えたメニュー「フルーツポンチ」で出店しました。金額も子どもたちが決め、看板も手作りしました。

②合宿通学

＜9月29日～10月1日(2泊3日)公民館にて実施＞

北新庄小学校の4年～6年生を対象に30名の参加者で実施しました。合宿中の食事では、食改や日赤、育友会の方たちの協力のもと、地区で収穫された野菜を使用した料理が出されました。最終日のカレー作りでは、班に分かれた子どもたちが具材を考え買い物をし、カレーライスを料理しました。カレーライスコンテストも行いました。

③4年生そば体験

＜そば撒き→そば刈り→そば挽き見学→そば打ちの一連体験＞

北新庄小学校の4年生35名を対象にそば撒きからそば打ちまでのそばにまつわる一連の体験を実施しました。そば撒きの種は、昨年度4年生が収穫した種を使用しました。そば刈りでは、地区の方が作成した竹製の脱穀機を使用しました。一連の体験を通して、地元で生産されている食材を育て食することで、地域への愛着につながりました。

④野外活動

＜親子でたけのこ掘り＞

地域の山で親子合わせて21人が参加しました。たけのこ掘りの後は、新鮮なたけのこを炭火で丸焼きにしたり、味噌汁にして食べました。

野外での親子の活動を今後も大切にしていきたいです。

白山地区食育推進事業の実施

①おやこ食育教室

9月8日(木)～10日(土)、白山小学校3～4年生20名の参加で、白山地区合宿通学を開催しました。合宿通学とは、子どもたちが親元を離れて公民館に宿泊し、共同生活を行いながら学校へ通うことにより、基本的な生活習慣を身につけ、他人を思いやる心、協力することの大切さ、家庭の大切さを再認識すると共に、家庭や地域の教育力を向上させることを目的とした事業です。

その合宿通学の最終日、9月10日(土)午前7時から、白山地区食生活改善推進員の皆さんを講師に迎え、おやこ食育教室を実施しました。この時間だけはおうちの人に来ていただき、朝ごはんの重要性についてお話を聞いたり、出来上がったみそ汁の塩分をはかったり、おとうさんおかあさんと一緒に学びながら、朝食を作りました。

自分で作った朝ごはんは格別で、みんな残すことなく、普段よりたくさん食べ、おうちの人を驚かせていました。

メニューは、減塩みそ汁とウインナー、きゅうりとワカメの酢の物、ヨーグルトサラダでした。



岡本地区 「男の料理教室」

岡本長寿会では、「男の料理教室」を開催しました。

目的:自分で自宅でもできる酒のつまみやおかずを作って食べ、健康で楽しく暮らすことを目的としています。

日時:平成28年6月14日(火)午前9時から午後2時

対象:岡本長寿会男性 16名

メニュー:とりからおにぎり、ホタテとグリーンアスパラのチャウダー、ピリ辛鶏、レタスとせん切り野菜のサラダ

感想:おにぎりも握ったことのない参加者もいたようだったが、とても楽しい賑やかなつどいになった。

又開催してほしい。また、参加もしたい。

家でも腕を振るってみたい。



南中山地区 赤米推進事業(地産地消)

平成28年度も昨年に引き続き、赤米田植え及び田んぼアート田植えを実施した。稲刈り(手がり)後の“藁”を使って、「しめ縄」作り教室を地区の子ども達対象に開催。講師は田植え・稲刈りを指導下さった地区住民の方々。作成後に赤米入りご飯、地元でとれた野菜、同じく地元でとれた大豆を使った手作り味噌の豚汁などを食しながら交流した。

目的

本年度も継続された赤米作り。その赤米の良さを広め食を推進したい！と実施しました。

対象

南中山地区在住小学生 20名

日時

平成28年12月27日(火) 10:00～13:00

感想

- ・ 赤米はとてもおいしい。大好き。
- ・ 野菜がおいしい。あまい。

★ 豚肉以外は、地産でまかないました。南中山の赤米普及につながり、赤米作りが継続されればなによりです。同時に子ども達が食の大切さを少しでも実感してくれたならばうれしいです。



【しめ縄づくり】



【食事交流会】

服間地区 食育推進事業の実施

①ぷくっこクラブ(子育て支援)

- ・ほおば飯づくりと水ようかん作り

未就学児とその母親たちの交流活動支援の講座を月に1回程度開催していますが、その中で5月31日にほおば飯、12月6日に水ようかんを作りました。どちらも福井ではその季節になると昔から各家庭で食べつながれているなじみの深いおやつです。1歳から3歳くらいまでの幼児とその母親が、地域の方の指導のもとに調理体験をしました。ほおば飯作りは、4家族で講師を含め、11人の参加、12月6日の水ようかん作りは3家族9名の参加者で、親子でいっしょにおやつを作り、みんなでおいしく味わいながら、食の安全と地域で愛され続けてきたおやつを次の世代に守りつないでいくことを学びました。

②放課後子ども教室

- ・白玉だんご作り

子どもたちが安全、安心で健やかに過ごせる居場所づくりを目的に、小学生を対象に毎月子ども教室を開催しています。6月15日には、地域の方に教えていただき、白玉だんごを作りました。調理をする前にはきちんと手洗いをする、準備や後片付けの方法も教えていただきながら、小学生19人が、班を作ってだんご作りに挑戦しました。みんなで楽しく調理することで、自分で作って食べることの楽しさを知ることが出来ました。(総参加者30人)

- ・地産地消でパンづくり

7月30日、小学生の親子6家族、18人が参加し、地元の米粉を使って、パン作りをしました。小麦だけでなくお米からもパンが出来ること、発酵してパンがふくらむ様子など実際に見ることが出来、とても勉強になりました。地産地消の大切さ、食の安全についても考えるきっかけになりました。

③合宿通学(お泊まり会)

- ・かまどでご飯炊き体験とカレー作り
- ・おにぎり作りとそば打ち体験

9月16日、17日にわたって小学4年生8人が、地域の方と1泊2日のお泊まり会を開催しました。16日の夕食は、かまどでご飯炊き体験とカレー作りに挑戦しました。かまどの火をガスや電気ではなく、藁やスギナを燃やし、竹筒に息を吹き込み火を起こすことなど、地域の方に教えてもらいながら、火のありがたさについて学びました。包丁や火を使うときの危険性についても、実際に調理しながら学ぶことができ、大変貴重な体験をすることが出来ました。

17日は、同じくかまどでご飯を炊き、自分でおにぎりを作りました。おこげのあるご飯をみんなでおおばりながら、楽しくおにぎりを作ってみんなで食べ、笑顔いっぱい朝ごはんでした。

昼食は、地元のそば粉を使って、そば打ち体験をして、みんなで食しました。粉をこね、のばして切って、茹でる、なかなか大変な作業でしたが、自分で打ったそばの味は格別だったようです。後で保護者の方にも食べていただいて、親子でそばを味わうことも出来ました。

16日は、地域のボランティアの方も含め、35人、17日は30人の参加者でした。