

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～

いちほら食育だより 第11号 2015年4月

「いちほら食育の会」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。

いちほら市民大学で
「市原の食文化」について講演

平成26年10月3日に生涯学習センターで「市原の食文化」についての講演をしました。

市原では海苔の養殖が明治時代から始まり、昭和30年代初期まで続きました。良質の海苔の採れる一大生産地として栄え、キズ海苔などを使い太巻き寿司が盛んに作られていました。冠婚葬祭のおもてなし料理として作られ、伝えられた郷土料理などを紹介しました。



ちばの恵みでまんてん笑顔、健康づくり料理教室の開催

千葉のめぐみを取り入れた千葉県栄養士会主催の健康づくり料理教室が、11月20日(木)八幡公民館、26日(水)ちほら台コミュニティにて、開かれました。

～千葉の野菜で元気もりもり～をテーマに千葉県の食材を使い、バランスのよい献立の説明、料理実習を行いました。「ピーナッツごはん」「レンコン入り花焼売」「温野菜の豆腐ソースかけ」「簡単焼きりんご」「減塩みそ汁」を作りました。



いちほら食育の会で協力した平成26年度の食育に関する事業です。

	期日	内容	会場	担当	参加者
健康料理教室	4月25日(金)	春の健康料理	加茂公民館	木村	18名
健康料理教室	8月8日(水)	夏の健康料理	加茂公民館	木村	16名
郷土料理の伝承	10月3日(金)	講演 「市原市の食文化」 太巻き祭りずしの 試食	生涯学習 センター	上田 協力会員 3名	80名
健康料理教室	11月7日(金)	秋の健康料理	加茂公民館	木村	16名
健康づくり講演会 (市原栄養士会主催)	11月8日(金)	「腸内ケアと便秘 予防について」	市原市保健 センター	上田、 植草 金井 木村 常泉	91名
食育健康料理教室 (千葉県栄養士会 主催)	11月20日(木)	千産千消の 料理教室 「ピーナッツご飯」他	八幡公民館	木村、 常泉 上田	成人20名
食育健康料理教室 (千葉県栄養士会 主催)	11月20日(木)	千産千消の 料理教室 「レンコン入り 花シュウマイ」他	ちはら台 コミュニティ	木村	成人30名
健康料理教室	1月23日(金)	冬の健康料理	加茂公民館	木村	16名
健康料理講座 郷土料理講座 (いちほら 市民大学)	10月29日(水) 11月12日(水) 1月14日(水) 1月28日(水)	千産千消の 健康料理教室 太巻き祭り寿司教室	八幡公民館	上田 協力会員 3名	成人28名 延べ104名

