

# 令和3年度 活動紹介

藤代公民館

遠足・ピクニック・パーティーに映える「飾り巻き寿司」



実施日：令和3年6月17日(木) 場所：藤代公民館

手軽に作れる飾り巻き寿司の作り方を通して、食卓を彩り、食欲増進させることの大切さを学びました。お花の巻き寿司、とってもかわいいですね！



## 東部公民館 食育講話



実施日:令和3年6月22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学び、参加者が自身の食生活について見直しを行うきっかけとなりました。とても分かりやすい説明で、参加者の皆さんにとって有意義な時間となったのではないのでしょうか。

## 中央公民館相馬館 免疫力UP料理講座



実施日:令和3年7月30日(金) 場所:中央公民館相馬館

栄養バランスに配慮するだけでなく、発酵食品など免疫力UPに効果のある食材を取り入れた料理を学びました。







## 千年公民館 健康料理教室



実施日:令和3年11月15日(月) 場所:千年公民館

調理体験をとおり、調理法で栄養吸収が変化することを学んだほか、普段の食生活を振り返り、免疫力アップできるように改善するきっかけづくりをしました。  
短時間で、なんと7品もの料理をつくりました。

## 高杉公民館 郷土料理教室



実施日:令和3年11月17日(水)、24日(水) 場所:北辰中学校

北辰中学校の皆さんが、郷土料理を学び、自分の住む地域への興味・関心を深めました。  
郷土料理に和菓子があると知って、どんな時に食べるのか等に興味深々の様子でした。



## 中央公民館岩木館 小学生のための料理教室「自分でつくる休日ランチ」



実施日:令和3年11月27日(土) 場所:中央公民館岩木館

調理実習をとおり、基礎的な技術を身に着けました。また、つくった料理は持ち帰って家族と一緒に食べてもらったので、お家での会話に花が咲いたのではないのでしょうか。

## 中央公民館岩木館 いわきっずクラブ「キッズ減塩教室」



実施日:令和3年12月24日(金) 場所:中央公民館岩木館

子どものうちから「減塩意識」を育てる減塩教室を実施しました。参加した子ども達は、「目で見える」「作業する」「調べる」など様々な方法で減塩について学びました。

