

# 令和5年度 活動紹介

高杉公民館

健康講座「バランスのとれた食事をとろう！」



## ★MENU★

鳥ムネ肉の  
わさびパン粉焼き  
きのこツナの  
オープンオムレツ  
豆入り五目おから  
大人の  
ミルクヨーグルト

実施日: 令和5年6月15日(木) 場所: 高杉公民館

食生活改善推進員の方を招き、タンパク質の大切さに焦点をあてて「バランスのとれた食事」の必要性を学びながら、4品の料理を作りました。参加者は、少しの工夫で塩分・油分を抑えつつ美味しく調理できることを学びました。



## 東目屋公民館

### 健康講座「免疫力をアップさせて健康を維持しよう」



#### ★MENU★

鯖缶そぼろの  
バラ寿司  
ナスとささ身の  
レンジ蒸し  
カブとキウイの  
サラダ  
甘酒あんみつ

実施日: 令和5年7月21日(金) 場所: 東目屋公民館

管理栄養士の講話をとおり、免疫力をアップさせることの大切さや、野菜をしっかり摂ることやバランス良い食事を維持することを学びました。講話後の調理では、見た目の鮮やかな4品を作りました。

## 石川公民館 グルテンフリー 米粉マフィンづくり



#### ★MENU★

米粉  
マフィン

実施日: 令和5年12月2日(土) 場所: 石川公民館

グルテンフリーのお話や米粉の栄養価・活用方法について学びました。マフィンを作る際も、きれいなデコレーションの仕方とコツを学び、楽しく調理体験ができ、家庭でも作りたいとの声もありました。



## 船沢公民館 公民館まつり「もちつき大会」



★MENU★

みんなで  
もちつき

実施日：令和5年12月9日(土) 場所：船沢公民館

公民館まつりの一環でもちつき大会をしました。昔ながらの臼と杵を使いかけ声をかけながらもちをつきました。作ったおもちはあんこときな粉で食べ、楽しい多世代交流となりました。

## 堀越公民館 紅茶教室「紅茶を学んで楽しいティータイム」



★MENU★

紅茶の  
おいしい入れ方  
サンドイッチ  
スイーツ

実施日：令和6年2月2日(金) 場所：堀越公民館

紅茶に関する知識やおいしい入れ方を学びながら、紅茶、サンドイッチ、スイーツを作りました。2時間という時間の中で、たくさんのことを学ぶことができる中身の濃い講座となり、みなさん大満足でした。



## 堀越公民館 健康づくり講座



実施日: 令和6年2月13日(火) 場所: 堀越公民館

「冬の運動不足解消にあと10分今より多く体を動かすために」「あと70g今より野菜を多く食べるために」というテーマで、座ってできる運動と、日頃食べている野菜の量や食事を振り返りました。家でも実践できる内容を分かりやすく教えていただきました。

## 裾野公民館 食育簡単おやつとヘルシーメニュー



実施日: 令和6年2月5日(月) 場所: 裾野公民館

主食からおやつまで、塩分・油分控えめメニューを全部で7品作りました。材料も捨てることなく使い、調味料や油が少量でも美味しく作れるように工夫して、ボリュームたっぷりの調理体験になりました。



## 新和公民館 新和地区親子食育講座



### ★MENU★

焼肉ライス  
バーガー

実施日: 令和6年2月18日(日) 場所: 新和公民館

ウィンナーやとんかつなどの脂質の量を測定し、どれくらいの脂が含まれているのかを学びました。学習後はパンの代わりにご飯を焼いた焼肉ライスバーガーを作り、参加者でおいしくいただきました。

## 中央公民館岩木館 いわきっずクラブ「小学生のための料理教室」



### ★MENU★

えびアボカド  
おりたたみおにぎり  
野菜だしの  
ミネストローネ  
りんごの  
まんまるパンケーキ

実施日: 令和5年12月2日(土) 場所: 中央公民館岩木館

調理実習ではしっかり指導を受けながらメニューを作りました。その後、野菜についてのお話を聞き、「野菜は一日350g」ということを勉強しました。久しぶりにみんなで食事をして、「一緒に食べる」ことの楽しさを実感しました。



## 中央公民館岩木館 大人のまなびば 「体の中から健康に！～こうじで作る調味料3種～」



### ★MENU★

清水森ナンバを  
使った万能味噌  
三五八漬けの素  
寒こうじ

実施日：令和6年2月7日(水) 場所：中央公民館岩木館

減塩や健康増進のための食生活を目指して、発酵食品であるこうじを使っの調味料の  
作り方や使い方を学びました。定員を超える申し込みがあり、作業をしながら参加者同士  
で話も弾み、にぎやかな講座になりました。

## 中央公民館相馬館 こうじ活用講座



### ★MENU★

塩こうじ  
三五八  
万能味噌

実施日：令和5年7月20日(木) 場所：中央公民館相馬館

塩こうじ・三五八・万能味噌などの発酵食の良さを知り、塩分に気をつけて毎日の暮らし  
に活かす知恵と活用する方法を学びました。実際に調理体験をして、こうじの重要な働きを  
学ぶだけでなく、いろんな年代の人が集まって楽しい講座となりました。



## 中央公民館相馬館 無添加「ソーセージ作り体験」



実施日: 令和6年2月21日(水) 場所: 中央公民館相馬館

柴田学園大学短期大学部の講師を招き、ソーセージの由来や食品添加物について学んだ後、腸詰め肉を作り、羊の腸に詰めました。予想よりも多くの参加者に体験していただき、食育を通して交流が生まれました。

## 中央公民館 家族でつくろう！和菓子教室



実施日: 令和6年3月27日(水) 場所: 弘前文化センター

家族を対象に、和菓子の歴史を学んだあと、実際に和菓子を作りました。参加したみなさんはあんこを包むのに苦戦しつつ「さくらもち」「あさかもち」「二色だんご」を楽しそうに作りました。



## 城西学区ふれあい講座 子供達と楽しい料理教室



### ★MENU★

シーザーサラダ  
野菜たっぷり  
キーマカレー  
ヨーグルトナン  
牛乳ココアプリン

実施日：令和5年9月9日(土) 場所：城西小学校

子どもたちが地域の大人たちと一緒に、調理器具の使い方を学びながら料理に挑戦しました。具材をたくさん切って楽しかった半面、料理はとても大変なのだとことを学びました。