

# 伝達講習会報告

## 4グループ

令和 5年 8月 5日 (土)

信夫学習センター

福島市食育事業親子教室

小学1~2年の子どもと親

受講者 6人



令和 6年 1月29日 (月)

吉井田学習センター

学童クラブの先生方

受講者 14名



### 献立

- ・ふりふりおにぎり ・五目卵焼き ・りっちゃん  
サラダ ・バナナきな粉

### 受講者の感想

- ・食材の塩分で調味料を入れずに焼いた卵焼きにはとても勉強になりました
- ・毎日の生活が多忙なため子どもと料理を作ることはありません。とてもいい経験になりました。

### ヘルスメイトの感想

- ・毎日の食事の材料に興味を持って食べ物に感謝し好き嫌いがなくなってほしいと思いました。
- ・食事を作る楽しさ、苦労などがわかってくれることを願っています。

### 献立

- ・カップ寿司 (デコレーション寿司) ・カミナリきな粉

### 受講者の感想

- ・炊飯器で酢飯が出来るのは時短でいいと思った。
- ・時間もかからず身近な食材で仕上がるので学童クラブのおやつにぴったりだと思いました。
- ・今年できたサツマイモがあまり甘くなかったののように子ども達にだしたらいいのか悩みだったが、カミナリきな粉を知ることが出来よかった。

### ヘルスメイトの感想

- ・簡単にできるので子ども達と一緒に作りたいという感想が多くよかったと思いました。
- ・折しも能登地震で食べる物で苦勞されている旨のお話をし、家庭備蓄のすすめのコピーをお渡しし、自助、共助、公助で自助が一番重要とお話をした。

## 4グループ（信夫・吉井田・西地区）

会員数 13名

グループ長 阿部 洋子

副グループ長 楠田 千枝子

### 《グループ研修》

#### 1. 令和 5年 6月29日（木）

- ・吉井田学習センター
- ・グループ年間活動計画
- ・保健師2名 食改11名

#### 2. 令和 5年 9月29日（金）

- ・吉井田学習センター
- ・出席者 10名

#### 3. 令和 5年11月 9日（木）

- ・吉井田学習センター
- ・出席者 9名

#### 4. 令和 6年 1月26日（金）

- ・吉井田学習センター
- ・出席者 10名

#### ○保健師さんとの話し合い

- ・地区の市民検診の状況について
- ・伝達講習をどのようにするのがいいのか  
信夫、西、吉井田各地区3回 合計 9回

#### ○役員会の報告

- ・後期事前研修会 10月13日
- ・食育の日街頭PRについて  
西…10月14日 信夫…10月21日 吉井田…10月28日
- ・4グループの伝達講習会進捗状況  
西…1回 信夫…1回 吉井田…3回
- ・学習センター文化祭参加について

#### ・後期事前研修会の伝達実習

- ・災害についての話し合い
- ・アルファ米（非常食）を使って五平餅を作る

\* 吉井田支所に備蓄されている賞味期限が近い物を利用させていただく

#### ・12月役員会の報告

- ・今年度の振り返りと次年度の予定
- ・活動手帳の提出
- ・能登地震から自分の災害のための準備状況を話し合い、  
今後に繋げていきたいと思った



### 《ボランティア》

- ・夏休み防災キャンプ・吉井田子ども広場 ・だんご刺し
- ・塩味ちゃんこ鍋（大相撲荒汐部屋合宿）600食
- ・オリエンテーリングin桜つつみ公園（減塩みそ汁体験）

### 《地区文化祭参加》

- ・吉井田
- ・吉井田悠遊塾講話

## 《伝達講習》

### 吉井田地区

- ・令和 5年 7月 7日 (金)  
吉井田学習センター  
男の料理教室  
受講者 8名



- ・令和 5年 9月 9日 (土)  
吉井田学習センター  
パパと子の料理教室  
受講者 10名

- ・令和 5年10月 6日 (金)  
吉井田学習センター  
男の料理教室  
受講者 8名

### 西地区

- ・令和 5年 7月12日 (水)  
西学習センター  
荒井婦人会  
高齢者の健康  
受講者 11名

### 信夫地区

- ・令和 5年11月16日 (木)  
信夫学習センター  
生活習慣病予防、講話  
65才～75才の女性  
受講者 5名

- ・令和 5年12月 1日 (金)  
信夫学習センター  
高齢者の健康 食生活  
受講者 17名

- ・令和 5年12月19日 (火)  
信夫学習センター  
生活習慣病予防  
受講者 5名

### 献立

- ・ツナときゅうりの混ぜごはん ・かぼちゃとアスパラのにんにく炒め ・野菜の塩昆布サラダ  
・具だくさんきのこおろし汁

### 受講者の感想

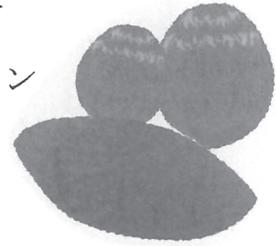
- ・ご飯ときゅうりを入れるのは初めての経験  
・適しおの話が大変参考になった

### 献立

- ・かんたん手打ちうどん ・プリン

### 受講者感想

- ・ママに作ってあげたい  
・買ったプリンと同じ味がした。



### 献立

- ・ご飯・かんたんジューシーシュウマイ・さきいかときゅうりの七味マヨネーズ和え・きのこのだし浸し

### 受講者感想

- ・シュウマイは包まずフライパンを使った調理法は簡単で作ってみようと思った。

### 献立

- ・かんたんピラフ ・肉団子の甘酢あん ・きゅうりとパインのサラダ ・具だくさん中華風スープ

### 受講者感想

- ・中華スープ…具だくさんは日頃あまり食べることがないキクラゲの利用が参考になった。

### 献立

- ・ご飯・凍み豆腐入りつくね・野菜チーズサラダ

### 受講者感想

- ・簡単時短で更に安価で家でも挑戦したいと思った。  
・一食のご飯の量を知ることによって食べ過ぎに気がついた。

### 献立

- ・ご飯・凍み豆腐入りつくね・野菜チーズサラダ

### 受講者の感想

- ・実習の調味料を計る週間がないので苦労した。  
・減塩のお話がわかりやすくすぐ実行しようと思った。

### 献立

- ・ご飯・凍み豆腐入りつくね・野菜チーズサラダ

### 受講者の感想

- ・ハンバーグに凍み豆腐を入れる発想が素晴らしい。  
・鶏肉が低カロリーで安心して食べることが出来た。