

3 グループ《吾妻地区》 会員数 6名

グループ長 宇内テイ子
副グループ長 早坂美智子

《グループ研修》

- 令和元年7月1日
吾妻学習センター分館
保健師さんとの話し合い
行政保健師 2名 食改 6名
- 令和元年8月10日
吾妻学習センター分館 4名出席
- 令和元年10月5日
吾妻学習センター分館 3名出席
- 令和元年11月25日
信稜学習センター 5名出席
- 令和2年1月24日
吾妻学習センター分館 4名出席
- 令和2年2月28日
吾妻学習センター分館 6名出席

- ・令和元年度吾妻地区事業について
- ・健都ふくしま創造事業について

- ・健康フェスタパネル作成

- ・吾妻地区文化祭にてリーフレット配布
ふくしま食の基本のランチオンマット
- ・新春ことはじめの準備
8グループさんと合同実施
- ・新春ことはじめアトラクションの練習、打合せ

- ・令和元年度の活動報告と反省会
令和2年度活動計画について

《グループ活動》

- 令和元年7月25日 2名参加
- 令和元年11月8日 2名参加
- 令和元年11月16日 2名参加
- 令和元年11月17日 1名参加
- 令和2年2月25日 2名参加

- ・内町いきいきもりん健康講座 減塩みそ汁調理
- ・長沼ふれあい敬老会 減塩みそ汁調理
- ・吾妻地域地域防災訓練 減塩豚汁調理
- ・庭坂内町防災訓練 減塩豚汁調理
- ・健都ふくしま創造事業・吾妻地区健康講座
「減塩についての学習会」で、参加者の試食用
漬物調理として参加しました。



《伝達講習》

○令和元年9月26日

JA庭坂支店

庭坂自彊術クラブ 生活習慣病予防

参加者 12名 食改 3名

○令和元年11月30日

吾妻学習センター分館

スノーラビット学級の小学生

参加者 4.5.6年生 23名

ボランティア 2名 食改 5名

吾妻学習センター職員 1名

○令和元年12月12日

吾妻学習センター

歩こう会 非常時食

参加者 13名 食改 2名

○令和2年1月16日

吾妻学習センター分館

水泳愛好会 生活習慣病予防

参加者 8名 食改 2名

《食育推進事業》

○令和元年10月25日

吾妻学習センター

ミュージックリボン

2~4歳児の親子 21名

食改 4名

《ボランティア》

かんたんクッキング

野田児童センター

① 令和元年8月4日

② 令和元年11月9日

③ 令和元年12月21日

各回、食改 2名



○野菜ジュース炊き込みご飯、ちぎってサラダ

ポリ袋で作るオムレツ、減塩豚汁

☆感想⇒ポリ袋で作るオムレツは、楽しく、おいしく
しっかり覚えたので、家でも作ってみたい。

○さんま蒲焼き缶炊き込みご飯、のりと乾物サラダ

ポリ袋で作るオムレツ、減塩みそ汁

☆感想⇒炊き込みご飯は、調味料等工夫する事で
生臭みなく美味しく出来るのがわかりました。

○ご飯、豆腐のつくね焼き

こんにゃくの白和え、ざくざく煮

☆感想⇒つくね焼きは大葉が生きていて、薄味で
とても簡単に調理できるのが嬉しいです。

○ちらし寿司、かきたま汁

ヨーグルトサラダ、白玉フルーツポンチ

☆感想⇒子供でも簡単に料理が出来るやり方があ
り、楽しく調理出来る、嬉しい発見の一日でした。

☆食改感想⇒白玉作りは子供たちに大人気で、楽
しく、興味を持って調理していました。

調理前に「手洗い」のお話しをして、実行した。

☆ヘルスメイトは食のボランティアとして、参考メニ
ューの作成と調理補助を行っています。

○8月4日のメニュー

担担麺風そうめん、枝豆チーズ蒸しパン

コロコロ野菜とチキンサラダ、わかめスープ