

2月6日、佐久市で開きました 食育実践現地体験会 —男性のための料理教室—

2月6日、佐久市保健センターで、長野県食生活改善推進協議会佐久市協議会との共催で、食育実践現地体験会を開きました。

応募があった男性17名が参加し、食品表示や世界の食料需給をめぐる動きと日本の農業・食生活の現状などの説明を受けた後、調理体験にのぞきました。



食生活改善推進協議会のみなさんに手伝っていただきながら、和気あいあいと楽しく調理ができました。

自分でつくった料理は格別らしく、「うまい、うまい」と召し上がられる姿がとても印象的でした。



調理体験では、管理栄養士から「食事バランスガイドから～忙しくても手軽に美味しく食べたい！～」の説明を受け、5グループに分かれて実習を始めました。(写真中)

メニュー(約500kcal)は、食事バランスに配慮した、「ごはん」「白身魚の中華蒸し」「ほうれん草ともやしのゴマ風味サラダ」「赤ピーマンときのこの中華スープ」です。(写真下)

長野農政事務所 地域第三課