

「子育てママ・パパを応援！食育講座」概要報告

～家族みんなでしっかり食べよう！見逃さないで！茨城の豊富な食材！～

(食と農業に関する体験機会の提供)

茨城農政事務所消費生活課

1. 日 時：平成20年9月30日（火） 10:00～13:40

2. 場 所：ひたちなか市 市毛公民館

3. 参加者：子育て世代の方 36名

4. 主 催：茨城農政事務所消費生活課

5. 共 催：ひたちなか商工会議所
茨城県



6. 概 要

9月30日（火）ひたちなか市市毛公民館において、クッキングスクールネモト根本悦子先生を講師に迎え「家族みんなでしっかり食べよう！見逃さないで！茨城の豊富な食材！」をテーマに、地元食材をふんだんに使った調理体験と食育講話を実施しました。

当日は、まず、西嶋次長から「消費者の視点を大切にし、食の安全を確保するため事故米の原因究明と再発防止に取り組むこと。健全な食生活の実現を目指した食育の推進に取り組んでいくこと。」についてあいさつがあり、続けて茨城県うまいもんどころ推進室の大川係長から茨城県の地産地消の取組である「今日の食卓 茨城産デー」をPRいただきました。

参加者の調理実習に入る前に、根本先生から今回使用する食材が茨城のどこでとれたものかについてお話があり、メニュー作りのデモンストレーションに移りました。実演する先生の切り方や混ぜ方、途中経過の食材の変化など、参加者は一瞬たりとも見逃させないような様子で、真剣そのものでした。

その後、参加者は実習に移り、クッキングスクールネモトのスタッフの指導の下、それぞれ役割を分担して手際よくメニューを完成させていきました。

できあがったメニューは、小松菜とパプリカの色が鮮やかでごまの香りが香ばしい「じゃこと小松菜のごはん」、ひたちなか名産のさつまいもといんげん・人参を挽肉で巻いた「野菜入りロール」、紅玉を皮ごとつけた「りんごのゼリー」の3品です。

試食の時間を利用して、ひたちなか商工会議所による事業紹介と「食育体験ツアー」のDVD上映がありました。

試食後休憩をはさみ、根本先生から食育講話をいただきました。

「陰陽五行説」から食材の五味・五色の持つ意味とバランスの重要性などをテーマに、現代人の健康をとりまく問題点に合わせた、今日から実行できる改善例を交えた楽しいお話が次々と飛び出し、あっという間に終了時間となりました。

最後に、当事務所でもいろんなイベントを企画しながら、さらに多くの消費者等に食育に関する情報の発信を行っていきたいと申し上げ、全てのスケジュールを終了しました。

参加者アンケートでは、「栄養成分を生かす調理方法や五味・五色を献立に取り入れることなど参考にしたい」、「子育て世代に訴えたいのであれば託児は必要」、「また開催してほしい」など多くの方に感想・意見を寄せていただきました。

なお、今回の食育講座は、10月1日に日本農業新聞に掲載されました。



じゃこと小松菜のごはん



野菜入りロール

(完成品はソースがそえられます)



りんごのゼリー