

① 食育月間の取組

提出都道府県名 政令指定都市名	群馬県
取組市町村名 取組団体・企業名	玉村町健康福祉課
取組の名称	たまろんクッキング
実施時期	令和6年6月25日
取組内容に該当する 食育ピクトグラム	
取組内容	<p>ひきこもり当事者会「たまろん」の活動の1つとして、食生活改善推進員のサポートの下、手軽にできて、栄養バランスに配慮した献立をコンセプトに調理実習を実施しました。</p> <p>【献立】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・豆乳つゆのスタミナそうめん ・まるごと玉ねぎのレンジ蒸し ・簡単カップデザート <p></p> <p>副菜に使用したたまねぎは、当事者たちが栽培したものを使用しました。普段調理しないという参加者も多かったが、皆積極的に調理に参加することができました。</p> <p>参加者の特性上、時間通りに集まるのが難しかったので、来た方から順に、スタッフも交えながら調理を開始。</p> <p>作り終わったチームから順次試食する形となりましたが、最後はみんなそろってごちそうさまと後片付けができました。</p> <p>【参加者の感想】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・とっても美味しかったです。家でも作って食べてみようと思います。 ・集団になれる練習になりました。人と話すことが好きなのであまり知らない人と話せる良い機会。 ・料理の回を増やしてほしい。 ・料理は久しぶり。不安だったけど楽しくできた。 ・世間話が少しできて良かった。豆乳つゆ、変わっていて美味しかった。身体にもよさそう。デザートもホイップとヨーグルトソース、美味しかった。