

# おやこ料理教室

【天草市食生活改善推進員協議会】

スケジュール表

令和2年8月23日（日）

時間	内容	食改：担当名
9:45	○受付 調理準備（材料分け、調理器具確認、食器確認、）	丸尾さん・管理栄養士 食改 （ 9：00集合 ）
10:00	○開会・食改さんよりご挨拶（推進員活動紹介含む）	榎原さん
10:05	○食生活改善推進員紹介（食改紹介チラシ） ○参加者自己紹介	
10:15	○ミニ講話「海藻のお話」  ・ランチョンマット紹介	
10:30	○献立説明（レシピ） ○料理の前のお約束	有明分会食改 井上さん 管理栄養士
10:40	○調理実習	※各班に食改がつく
	○ランチョンマットの使い方	管理栄養士
12:00	○試食	
12:25	○後片付け	全員
12:30	○アンケート記入	
13:00	○終了	
	○食改さんカンファレンス	

【報告書作成： 榎原さん 】

※ 8月21日（金）14：00～会場設営

※ ひじきの混ぜご飯は、榎原さんと丸尾さんが中心となって調理する。

# 天草市食生活改善推進員活動計画・報告書

( 栢本 ) 分会 ( ) 地区 記録 ( 檜原 せつ子 )

活動名	( おおき料理 ) 教室		
目的	<input type="checkbox"/> 適正体重の維持のため、日々の活動に見合った量と内容の食事を定着させる <input type="checkbox"/> 健診等を積極的に受診し、地域にも受診を勧める <input checked="" type="checkbox"/> 地域の子どもが、食べ物を選択する力・料理する力を身につけるための活動に取り組む		
活動日時	令和 2 年 8 月 23 日 ( 日 ) 9 時 00 分 ~ 14 時 00 分		
実施場所	天草東保健センター・公民館・学校・保育園 ( )		
対象者 (年齢・性別)	<input checked="" type="checkbox"/> 園児 <input type="checkbox"/> 小中高生 <input type="checkbox"/> 働き盛りの世代 <input type="checkbox"/> 高齢者 <input type="checkbox"/> ( )	<input checked="" type="checkbox"/> 男性  <input checked="" type="checkbox"/> 女性	参加者数 2 人
推進員氏名	丸尾 さん 他 3 人		
実施内容	講話 「海藻のお話」 実施献立 ( ・ひじきのませごはん ・みそ汁 ・たまごやき ・きゅうりの浅漬け ・とろろんサラダ ) その他 ( ・とろろんの作り方 ・料理の前のお約束 ・UV4コンマの作り方 )		
経費の出所	食生活改善事業 ( )		
金額	材料代 ( 2,594 円 ) 会場使用料 ( 2,800 円 ) その他 ( )	参加料 ( 200 円 )	
目的達成度	理由 ( 1 できなかった 2 あまりできなかった 3 まあまあできた 4 できた ) ・参加者が少なからずが教えるのを聞いて理解してもらえたと思う ・昨年度参加時より積極的に調理と後かたづけができていた。 ・UV4コンマの使い方も理解できた。		
反省	( 有明の海と比べ海をさわってみたい ) トコロさんについてみたり 海中の様子や料理方法を聞いて貴重な体験ができた 文士の興味が深くなったと思います。 参加人員を増やすための対策と考えなければと思いました。		

栢本 2 人  
有明 2 人



有明分会の食改さんから海藻のお話をさせていただきました。それぞれの海藻の採れる時期や、海に生えている形など、実物もを見せていただきました。



奥から、「てんぐさ」「わかめ」「ひじき」です。形のまま、茹でたり切ったりせず、冷凍保存してあったのを解凍して見てもらいました。  
(ひじきは、枝状のままでした。)





調理に入る前に「ちょうりのまえのおやくそく」。身支度や火や包丁を使う時の注意点を  
栖本分会の食改さんから説明していただきました。



小麦粉を使って、計量スプーンの使い方の練習。



切ったきゅうりをビニール袋に入れて、すりこぎでたたきます。調味料も上手に量ることができました。



ところてんを、突くところ。楽しそうに、食改さんの分も突いてくれました。





ランチョンマットに、お皿をおけるかな？



全ての色にお皿が置けました。栄養バランス、バッチリです。