

令和4年度（2022年度）食生活改善推進員協議会
本渡分会自主学習会

日 時：令和4年10月7日（木）

9時30分～12時

場 所：複合施設こころす 会議室A・B・C

参加者：推進員30名 養成教室1名

内 容

1) 分会長挨拶

①本日学習会の内容と流れの説明

- ・本渡北地区20年間の取り組み発表
- ・Do?! ☆あまくさ☆の動画鑑賞
- ・災害対応として、パッククッキング、アルファ米商品の実習と試食について

2) 本渡北地区20周年の取り組み発表

報告者：本渡北 田尻 小菊

本渡北地区として20年間取り組んだ子ども料理教室について報告がありました。



3) Do?! ☆あまくさ☆の動画鑑賞（担当：亀場 金子）

Do?! ☆あまくさ☆9月放送された「子どもの食育①幼児～小学生」を鑑賞するとともに、YouTubeでの見方などを説明。

4) 災害時の溶離の実習

①アルファ米の試食

お湯を入れて数十分待つことで食べることができます。

*お水でも時間を長くすることで食べることができます。

②パッククッキングの実習

1人分を高密度ポリエチレンの袋に入れ、沸騰した鍋で加熱することで食べることができます。

実習レシピ：ご飯、かぼちゃの煮物、蒸しパン、切干大根の煮物



ご飯



かぼちゃの煮物



切干大根の煮物



蒸しパン



アルファ米(野菜ピラフ)



4) 災害時の「食」調理実習、試食の感想

*学習会終了後に亀場地区食改LINEに寄せられた感想より

- 災害時の準備はしていませんでしたが勉強になりました。
- 災害時の料理、とても勉強になりました。
- 災害時の料理参考になり、初めての経験で勉強になりました。
- パッククッキングは災害時に簡単で美味しく、即役に立つのだと実習でよくわかりました。
- 災害時の応用食事経験をして勉強になりました。

*試食中でも皆さんから、意外とおいしい、貴重な体験ができたなどの感想が聞かれました。