おうしゅうし食育だより

第4号 地元食材を使ったレシピ集ができた!

令和2年5月8日 奥州市健康こども部健康増進課

奥州めぐみちゃん



あ、わんパックン! 私、休みの日に地区センターの料理教室に行ったの! ピンク色のエプロンをした人たちに、野菜の切り方を 教えてもらったんだ☆ 今家にいることが多いから家でも料理を頑張ってるよ!

めぐみちゃん、料理教室楽しかったかな?

ピンク色のエプロンをしていたのは、**食生活改善推進員**さんだね! 略して「**食改(しょっかい)さん**」って呼ばれることもあるんだ。 食を通した地域の健康づくりを行う**ボランティアさんなんだよ。**





家では、あまり料理をしないから楽しかったよ。 「食改さん」って奥州市に何人くらいいて、どんなことをしているの?

奥州市内には約400人の食改さんがいて、

自分が住んでいる地域で活動しているんだよ。

- ・子ども向けのおやつ作りや郷土食などの調理支援
- ・食育かるたを活用した食育活動
- ・大人向けの脳卒中予防等の生活習慣病予防食の調理実習支援
- ・その他各種イベントなどで食事の提供をしているよ。



活動の一部をご紹介☆

保育園で食改さん手作りの 「食育かるた」で楽しいお勉強♪



地域でのイベント協力水沢支部のジャンボ鍋の調理協力





会員研修会にて パッククッキングを勉強中



手作いでわんパックンの着ぐるみを 作ってくれたよ!

スーパーのイベントでは 減塩メニューの試食配布をしています







たくさんの会員さんがいて、いろんな活動があるんだね! そういえば、学校で食改さんが考えたレシピの給食を食べたことあるよ☆給食のお便りに書いてあった!

そう! 平成 29 年から奥州市産の食材を使った、子どもたちに食べてほしい レシピを考案して、レシピ集として給食施設に渡しているんだ。

今年の2月に新しいレシピ集を作るって聞いたから、僕も見学してきたよ。 食改さん達が一生懸命調理したものを、給食センターの栄養士さん達も試食 して講評してもらっていたんだ。今回は季節ごとの旬の食材を使ったレシピ なんだって!新学期の給食に出てくるかもしれないよ☆



当日の様子













食改さん考案のレシピ集は 奥州市ホームページ内に掲載しています ぜひご覧ください。

次号をお楽しみに☆