

令和2年3月31日発行

岡崎市食生活改善推進員

# ヘルスメイトだより

スローガン 「私達の健康は私達の手で」

テーマ 「美味しく食べよう心と体のバランス食」



## 見学会

10月28日（月） 岡崎市東部給食センター見学会 52名参加  
HACCPの概念に基づく安全安心な施設を見学  
職員の方々の食育活動を伺い、私達食改と共通する思いを感じました。



\*当日は中学生のバランスの良い給食をいただきました！！

\*給食係を決めました！  
懐かしい給食時間を体験できました。

「食事は健康づくりのために大切」と分かっているけど、実践するのは難しいと感じたことはありませんか？

ヘルスメイト（食生活改善推進員）はそんなあなたを地域で手助けするためのボランティアです。

## 市民会議事業

### 地域ふれあい健康教室

健康づくりリーダーと食改が協力して  
食生活の改善と運動の普及推進のための  
教室を年4回開催  
毎回テーマを決めて運動実技のあとで  
調理実習を行います

#### 第2回 大平市民センター

テーマ 秋を満喫！体カアップ  
メニュー ナスの照り焼き甘辛みそかけ  
ブロッコリーの温サラダ  
野菜たっぷりけんちん汁  
さつま芋の茶巾絞り



### 栄養ステーション

岡崎栄養士会と食改の2つの団体が  
食と健康に関わる事業を年4回開催

#### 第4回 テーマ

#### <かわりのり巻きを作ってみよう>

「富士山の飾り巻きずし」「すいかの巻きずし」  
を作りました

20名の参加者は、レシピを見ながら  
雪のカマボコ・日の出のソーセージ  
ゆかり・青のり・いり卵で色付けしたずし飯と  
組み合わせて富士山型に巻き、半分に  
切った切り口を見て歓声が上がりました



### テーマ別料理教室

- 第1回男性料理教室
- 第2回親子料理教室
- 第3回休日男性料理教室
- 第5回カルシウム料理教室

#### 第4回伝統料理教室

岡崎の伝統料理を次世代に伝える伝統料理を開催

メニュー 煮みそ・三河和え・ふのお吸い物  
菜飯・伊賀まんじゅう・ゆず寒天

盛り沢山のメニューでしたが、参加者は楽しそうに  
手際よく調理しました

「煮みそは具材がたくさん入り栄養バランスも良く  
美味しいから家でも作ります」と、  
嬉しい声も聞かれました



**おもちゃ図書館  
きらら料理教室**

年4回開催

ボランティアのお兄さん、お姉さんたちに  
やさしく手伝ってもらって楽しくお料理  
することができました

メニュー ガパオライス  
青菜の卵とじスープ  
トントンきゅうり漬け  
サイダーゼリー



**やまびこ料理教室**

障がいのある人、視聴覚障がい、精神障がいの人達の料理教室 年4回開催  
楽しく作って美味しく食べようをテーマに社会復帰のお手伝いをしています

**市民交流秋のげんき祭り**

野菜ポタージュ・おふラスクを作って市民に試食配布 436名分

**県本部事業**

**県親子料理教室**

矢作市民センター 2回開催

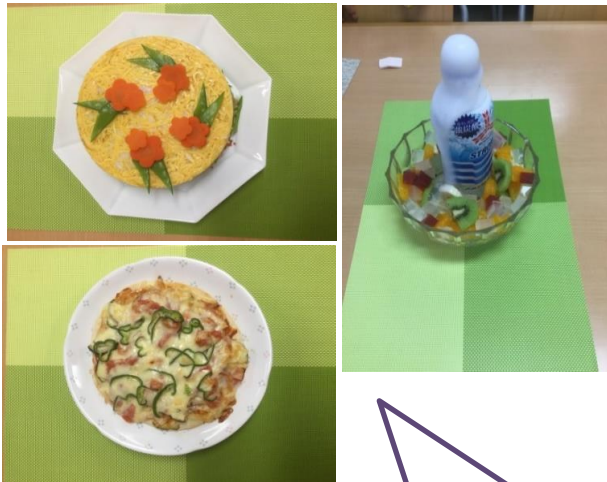
日本食生活協会スキルアップ事業

**働き世代応援男性料理教室**

メニュー 餃子・肉じゃが  
ほうれん草のお浸し  
旨みそ汁・杏仁豆腐

**シニアカフェ**

形埜・竜谷の2か所で開催



**親子料理教室**

- \* ケーキ寿司
- \* ピザ
- \* 噴水サイダー  
フルーツポンチ

**竜谷シニアカフェ**

- \* 後出し負けじゃんけん  
で、交流ができました。
- \* ミニどら焼きと野菜  
ポタージュスープを  
一緒に作りました。



## 勉強会



- 6月 育成研修①高齢者の食事
- 7月 自主勉強会<きれいをチャージ>
- 9月 育成研修②献立の立て方 (基本編)
- 10月 森永講習会
- 11月 おせち料理
- 1月 育成研修③献立の立て方 (応用編)
- 2月 食品ロス減エコ料理

おせち料理  
庄内地方の雑煮、伊達巻、養老海老、  
フルーツ金団、たつくり、煮しめ  
蒲鉾飾り切り、花れんこん

## 自主活動

### ふれあい・いきいき健康クラブ

19学区各会場

参加者 1255名

《春・夏のテーマ》

\* 毎日の食事で健康寿命を延ばそう!

《おやつ》 <しそのかんでん>

《秋・冬のテーマ》

\* 歯と口の健康づくりについて

《おやつ》 <米粉で作るふわふわケーキ>



### 高齢者親子料理

7会場 参加者 204名

### 子育て支援

5会場 参加者220名

- \*ちびっこプーさん
- \*根石こっこの会
- \*岩津プチ広場
- \*めだか広場

### \*こぼとの会

サツマイモのやわらか蒸しパン  
お麩ラスク  
カルピス寒天ゼリー  
カボチャサラダ