

令和4年度

ヘルスマイトだより

スローガン: 「私たちの健康は 私たちの手で」
テーマ: 「共に学び 楽しく伝える 食育活動」



1月勉強会 年代別食育について考えよう



ぬかた
減塩調理



学区いきいき



おにぎらず



おせち

勉強会



6月 育成研修①

食文化



兵糧丸
芳飯
茄子の味噌漬け
あつめ汁

家康が好んだ料理を再現しました

7月 食品ロスを考える



それぞれのグループで、野菜の芯や皮を有効利用したアイデア溢れるメニューでした

9月 育成研修②

これからの
ヘルスマイト
活動について



鶏肉のチリソース炒め
オクラと長芋のワサビ添え
冬瓜とハムの中華風スープ
ごはん

生活習慣病予防は栄養バランスと
野菜&減塩がポイント

10月 やさしい在宅介護食教室



はんぺんチーズはさみ焼
柔らかいご飯
里芋煮
ほうれん草のピーナッツ和え
抹茶ミルクかん

普通食から介護食への展開を学びました

11月

新作おせちでおもてなし Part2



皆の試行錯誤で
出来上がりました

あんかけ雑煮
かまぼこうさぎ
黒豆寒天
豚肉の信田巻き
アーモンドたつくり
肉団子のもち米蒸し
スティックフライ
さつまいものクリームきんとん

1月 育成研修③

年代別食育



2種類のおにぎらず
クラムチャウダー
切り干し大根の
カミカミサラダ
みかん

親子で楽しくカルシウム摂取料理！

2月 グループレシピ

季節感のあるメニューが揃いました

豊富 おにぎらず・クラムチャウダー・サラダ
形 牛肉巻き・五穀飯・白菜の甘酢漬け・蒸しパン
月 お雛様寿司・いがまんじゅう・菜花のおひたし
火 鶏胸肉のジューシーカツ・人参しりしり・etc
水 甘辛そぼろ炒め・フルーツサンドイッチ
木 ひし形ケーキ寿司・吉野葛の澄まし汁・桜餅
金 ひな寿司・えびしんじょ椀・菜の花の白あえ

書ききれないほどの盛り山のメニューです





① 7/5 「夏バテを予防しよう」



- ・甘辛そぼろ炒め
- ・具だくさんの旨みそ汁
- ・もち麦ごはん
- ・にんじんゼリー

ビタミンB群は夏バテを予防します

② 9/27 「運動と食事で体力アップ」



- ・鮭のちゃんちゃん焼き・野菜たっぷりヨーグルト味噌風味
- ・きんぴら・黒こしょう風味
- ・きのこ汁
- ・ごはん
- ・ヨーグルト・りんごのコンポート添え

体力アップは、たんぱく質が決めて！

③ 11/25 「免疫を高めるための食事」



- ・プルコギ
- ・もずくのスープ
- ・きのこのキムチマリネ
- ・なめらか小豆寒天
- ・十六穀ごはん

ピリ辛が食欲をそそります

④ 1/30 「からだを温める食事」



- ・豆乳麻婆豆腐
- ・ブロッコリーのナムル
- ・玉葱とろとろスープ
- ・しょうがシロップ寒天

とろとろ食感は体が温まります

栄養ステーション

① 6/19 「ドレスドオムライスに挑戦しよう」



- ・シーフードピラフ
- ・ドレスドオムライス
- ・彩りホワイトソース
- ・オニオンスープ
- ・ふわふわパンケーキ



ドレスドオムライスが上手くできればフ口級です

② 9/18 「糖尿病対策！血糖値を上げない料理と講話」



- ・糖の吸収を遅らせる中華風スープ
- ・低カロリー甘味料を使った杏仁豆腐
- ・トマタマ丼
- ・皮まで野菜餃子



食べる順序で血糖値を上げにくくする方法を学びました

③ 12/10 「厳選おせち」



- ・手作りの伊達巻
- ・昆布巻き
- ・松風焼
- ・紅白なます
- ・たたきごぼう
- ・残り物の炊き込みご飯



伊達巻きはタラの切り身から作る本格派です

④ 2/18 「お雛様寿司といが饅頭をつくろう」



- ・お雛様寿司
- ・いが饅頭
- ・麩のすまし汁
- ・柚子寒天



三河地域に伝わる「桃の節句といが饅頭の繋がり」を知る事が出来ました

テーマ別料理教室

① 7/18 「地元の食材を使って料理をしてみよう！」



- ・豚肩ロースの焼肉
- ・ラタトゥイユ
- ・ゴーヤチャンプルー風スープ
- ・ヨーグルト

若い方たちも地元の食材を知る機会が出来ました

②③④ 8/5・6・21夏休み親子料理教室「ワクワククッキング」



- ・ドライカレー
- ・花の形のゆで卵
- ・カラフルサラダ
- ・フルーツ寒天
- ・豆乳ラッシー



カレールウを使わずスパイスで作りました 多数の応募があり大盛況でした

⑤ 10/1 男性料理教室「和食・出汁の美味しさを知る」



- ・簡単エビしんじょ銀あん
- ・鶏もも肉と野菜の味噌煮
- ・ほうれん草とちくわの卵とじ
- ・甘酒ゼリー黒ごまソース
- ・白飯

出汁のテキストを作り、より深い学習が出来ました

⑥⑦ 12/17・18 冬休み親子料理教室「簡単手作りおせち」



- ・ポテサラ門松
- ・鶏松風
- ・たたきごぼう
- ・ナッツ入り田作り
- ・蒲鉾の飾り切り
- ・手まり寿司



電子レンジを使うことで簡単にたくさんのおせちを作ることができました

⑧ 2/7 味噌作り教室「手作りこだわり味噌づくり」



こだわりの材料と、こだわりぬいた作り方で
1年後には芳醇な味噌ができるはずですよ

- ・大豆 500g
- ・米麴 300g
- ・麦麴 200g
- ・塩 200g

きらら料理教室

① 6/25 夏に涼しげな「七夕素麺」



- ・七夕素麺
- ・手作りソーセージ
- ・きゅうりのリボンサラダ
- ・マリトッツオ
- ・カルピスゼリー

マリトッツオは市販のクリームパンから作りました

③ ハロウィンにちなんで「揚げないかぼちゃコロツケ」



かぼちゃで手はまっ黄色でした

- ・揚げないかぼちゃコロツケ
- ・ミートスパゲティ
- ・クラムチャウダー
- ・さつまいものバターソテー
- ・ダルゴナコーヒーミルクプリン

④ 冬にあたたかい「マカロニグラタンと福豆チョコ」



- ・マカロニグラタン
- ・トマトと春雨のスープ
- ・ロールパンサンドイッチ
- ・福豆チョコ

焼き上がりをカウントダウンで待つ
子供の様子が可愛かったです



秋のげんきまつり

10/16 郷土料理 鬼まんじゅうを作ってみよう！



げんき館調理室にて実施
56名の参加者と一緒に作り
できたての鬼まんじゅうを味わ
って頂きました

自主活動



学区いきいき



19学区で手作りおやつ
の提供をしました
・夏 にんじんゼリー
・秋冬 白玉だんごのお汁粉

コロナ感染を心配して 持ち
帰る学区が多かったです

交流会

11/1 東海市食改との交流会



「いぶら」にて交流会・会食
の後、岡崎城・八丁味噌蔵
を案内しました
東海市は精力的に活動さ
れています

市・保健所との事業

5/18～ 食改養成講座



5/18 開講式
7/13 調理実習
7/27 企画を学ぶ
8/24 調理実習



今年は8名入会予定です

9/10 食育メッセ「皮からモチモチ手作り餃子」



やはり手作りは美味しい！
と大好評でした



3/2 食文化継承料理講習会「ホテルの料理長に学ぶ 和食の基本」



おしながき
・基本の出汁 ・葱のぬた
・ぶり大根 ・南禅寺蒸し
・お吸い物 ・御飯

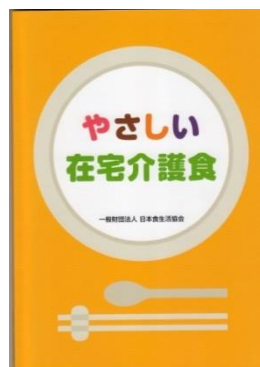
先生のお手伝いをする事で私たちの勉強にもなりました

日本食生活協会事業

やさしい在宅介護食教室

おやこの食育教室

健康寿命延伸プロジェクト
(高齢世代)



テキスト・実習・
学区の訪問などで
実施しました



他団体への参加・愛知県の事業



6/18・19 第17回食育推進全国大会in愛知

於:愛知県国際展示場

ブース出展と
岡崎市からは会
場係として23名
参加しました



10/6 西三河食育ボランティア研修会 岡崎市食改の活動報告



内容
オンライン等を活
用した料理教室の
開催について

12/11 愛知県親子の食育推進事業

「クリスマスケーキを作ろう」



ホイップに苦労しま
したが個性あふれる
ケーキができました

1/27ふれあい岡崎ボランティアのつどい

活動紹介・パネル
ディスカッション・
ワークショップを
行いました

