



どうする岡崎 もっと健康 きっと市民会議！

毎年大好評の「親子料理教室」

8月4日(金)・5日(土)・6日(日)《栄養サポート部会》

今年もまた夏休み恒例の親子料理教室を開催しました。

夏休み親子料理教室

「どう使う八丁味噌・もっと食べよう岡崎のやさい！」

今年の献立は

- ①八丁味噌 DE ドライカレー風
- ②恐竜の卵みたいなゆで卵
- ③チョップドサラダ
- ④ふわふわヨーグルトゼリー

親子 10 組で 3 回、親と子それぞれ 30 名の定員でしたが、



応募数は親 78 人、子 92 人という大人気で、抽選となりました。

3 回の教室で、それぞれに親子からの感想をもらいました。

8 月 4 日：レシピが簡単で、手順も分かりやすかった。恐竜のゆで卵が可愛く、美味しかった。野菜が沢山摂れて良かった。ゼリーが美味しかった。と、好評でした。



子ども自身が料理を上達したくて、実際に料理する経験ができた。子どもと一緒に料理を学びたい。とスキルアップを目指して参加された親子さんもいました。今日のメニューを家でも作ってみたい。今回参加して、家でもチャレンジしたい。と嬉しい感想も聞かれました。

8 月 5 日：簡単なレシピで作りやすかった。テーブルに一人ずつ付いてくれたので良かった。



知らないことがたくさん学べて良かった。又当選して来たいと思った。もっと味噌の味を濃くしてもいいと思った。などの意見がありました。御飯のおかわりがたくさんあることを見越して、多めに炊いたのが正解でした。

8 月 6 日：子どもでも簡単に作れるメニューで、野菜が沢山と

れて作りやすく美味しかった。スタッフが丁寧に優しく教えてくれたので良かったと大変うれしい感想を頂きました。家でも同じレシピで作ってみます、子ども料理教室をもっと多く開催して欲しいとのご意見、ご要望がありました。



想を頂きました。家でも同じレシピで作ってみます、子ども料理教室をもっと多く開催して欲しいとのご意見、ご要望がありました。



健康づくり講座

《運動サポート部会》

有酸素運動①は、久しぶりに、「まめ吉体操 100周年食育バージョン」を－1のテンポで行いました。

次に、レクリエーションと脳トレを座位にて体を休めていただきながらゆっくりとすすめました。



後半は、有酸素運動②は、「健康長寿あいち」を立位にて行いました。その後、座位にての筋トレ、クールダウンとしました。

市民会議の年間活動予定(概要)

4月	健康づくり講座①	運動サポート部会
5月	ウォーキング教室～6月 げんきカレンダー親子クッキング①	運動サポート部会 子どもサポート部会
6月	げんきカレンダー・親子クッキング② おもちゃ図書館・親子料理教室① 栄養ステーション①	子どもサポート部会 子どもサポート部会 栄養サポート部会
7月	健康づくり講座③～8月 地域ふれあい健康教室① テーマ別料理教室①地産地消	運動サポート部会 運動・栄養サポート部会 栄養サポート部会
8月	テーマ別料理教室②③④夏休み親子 おもちゃ図書館・親子料理教室②	栄養サポート部会 子どもサポート部会
9月	栄養ステーション② 健康づくり講座④～10月 地域ふれあい健康教室②	栄養サポート部会 運動サポート部会 運動・栄養サポート部会
10月	テーマ別料理教室⑤男性料理 おもちゃ図書館・親子料理教室③ 秋のげんきまつり・市民フォーラム	栄養サポート部会 子どもサポート部会 全体
11月	健康づくり講座⑤ ウォーキング教室②～10月 地域ふれあい健康教室③	運動サポート部会 運動サポート部会 運動・栄養サポート部会
12月	健康づくり・ウォーキング講演会 栄養ステーション③ テーマ別料理教室⑥⑦親子料理教室 げんきカレンダー・クリスマス会	運動サポート部会 栄養サポート部会 栄養サポート部会 子どもサポート部会
1月	ウォーキング教室③～12月 地域ふれあい健康教室④ げんきカレンダー・親子クッキング③	運動サポート部会 運動・栄養サポート部会 子どもサポート部会
2月	健康づくり講座⑤ テーマ別料理教室⑧食文化継承料理 栄養ステーション④	運動サポート部会 栄養サポート部会 栄養サポート部会
3月	—	—

* 詳細はホームページ、市政だよりをご参照ください