

# げんき

岡崎げんき館市民会議

# はっしん!

2024年  
8・9月号



栄養ステーション②8/24(土)・③8/25(日)

フレンチトーストに挑戦! <栄養サポート部会>

今年度初めての試みで、栄養ステーション  
夏休みの親子で料理を第2回(土)・第3回(日)



の連続で開催しました。親子で仲良くフ  
レンチトーストを焼いたり、果物のサラダを盛  
り付けたりと楽しい時間を過ごしました。



## テーマ別料理教室・夏休み親子

<栄養サポート部会> ②8/2(金)、③8/3(土)、④8/4(日)

今回はスープカレー、手作りナン、フルーツサラ  
ダ、タピオカミルクティーを調理しました。子ども  
たちからは「ナンが手軽に作れて美味しかった。」と

好評でした。

夏休みの思い出作り  
にと参加された親子で和気  
あいあい調理し、楽し  
いひと時を過ごすことが  
できました。



また、野菜を 1 日 350g 摂取する事を伝え、10 種類の野菜 350g を籠に入れ、実際の量が見て分かるようにしました。さらに子供向けに野菜クイズを出題し、楽しみながら野菜の事を知ってもらいました。「ワクワクして楽しかった。」と好評でした。「嫌いなピーマンが食べられるようになった。」という子供さんもいました。

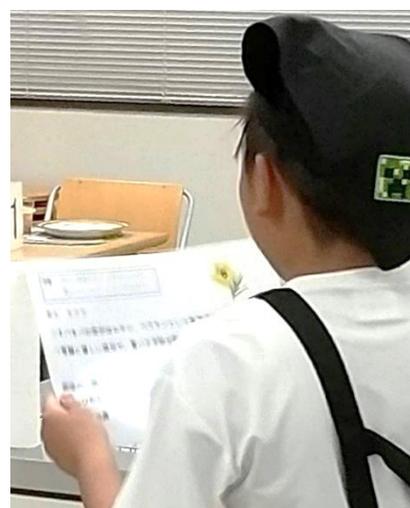


「ナンを作ってみたくて参加しました。

美味しくできました。」「新しい友達ができよかったです。」「野菜クイズも楽しかったです。」との声をいただきました。

簡単な野菜クイズを用意し、あらかじめ用意しておいた野菜の特徴を書いたものを参加者の

の前で読んで発表してもらいました。野菜のおみやげもあり、楽しんでもらうことができました。



## おもちゃ図書館・きらら料理教室②

〈子どもサポート部会〉 8/31(土)



8月31日に、毎年恒例のきらら☆料理教室を開催しました。

10組の親子の参加があり、UFO餃子、バターコーンごはん、マカロニサラダ、カルピスマかん寒天を作りました。

こどもたちは、お母さんやお父さんに助けをもらい、頑張って包丁を使うことも経験しました。



## テーマ別料理教室⑤・男性の料理 9/8(日)

### 〈栄養サポート部会〉

テーマは「具たくさん中華丼を作ってみよう！」

メニューは「中華丼・ガスパチョ・杏仁豆腐」ガスパチョでは、ワインビネガーとオレンジビネガーを選んで味付けしてもらいました。トマトは苦手でもビネガーが入ると飲めることが分かったという若い人がいました。杏仁豆腐は家でも作れるように、全員がすべての手順を確認しました。参加者の年代は30代～70代で、60歳を境に半々でした。「年代の壁を越えて、グループ内で協力し合い楽しかった。」という評価もありました。また、「中華丼の味が薄い」という感想があったので、食塩量を測定して見ればよかったですと思いました。



\*次の事業に参加するとマメポイントがゲットできます。

12月15日(日) げんきカレンダー・クリスマス会

## 令和6年度岡崎げんき館市民会議の年間活動予定

実施月	開催事業	担当部会
6月	地域ふれあい健康教室① 6/4(火) げんきカレンダー・親子クッキング② 6/9(日) 栄養ステーション① 6/16(日) 健康づくり講座② 6/18・7/2・16(火) おもちゃ図書館・きらら料理教室① 6/22(土)	運動・栄養サポート部会 子どもサポート部会 栄養サポート部会 運動サポート部会 子どもサポート部会
7月	げんきカレンダー・講演会 7/7(日) テーマ別料理教室①・地産地消 7/7(日) 健康づくり講座③ 7/30・8/6・20(火)	子どもサポート部会 栄養サポート部会 運動サポート部会
8月	栄養ステーション②③ 8/24(土)・8/25(日) テーマ別料理教室・夏休み親子 ②8/2(金)、③8/3(土)、④8/4(日) おもちゃ図書館・きらら料理教室② 8/31(土)	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
9月	テーマ別料理教室⑤・男性の料理 9/8(日)	栄養サポート部会
10月	げんきカレンダー・親子クッキング③ 10/6(日) 健康づくり講座④ 10/9・16・23(水) 地域ふれあい健康教室② 10/31(木) 秋のげんきまつり 10/14(月・祝)	子どもサポート部会 運動サポート部会 運動・栄養サポート部会 全体
11月	健康づくり講座⑤ 11/8・15・22(金) テーマ別料理教室⑥・食文化継承 11/10(日) ウォーキング教室② 11/20・27・12/4・11・18(水) おもちゃ図書館・きらら料理教室③ 11/30(土) 健康づくり講座⑥ 11/27・12/11・25(水) 健康づくり講演会 11/9(土) 地域ふれあい健康教室③ 11/26(火)	運動サポート部会 栄養サポート部会 運動サポート部会 子どもサポート部会 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	栄養ステーション④ 12/15(日) テーマ別料理教室冬休み親子⑦12/7(土)・⑧12/8(日) げんきカレンダー・クリスマス会 12/15(日)	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
R7年 1月	ウォーキング教室③ 1/15・22・29・2/5・12(水) 地域ふれあい健康教室④ 1/30(木) おもちゃ図書館・きらら料理教室④ 1/25(土)	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	栄養ステーション⑤ 2/15(土)	栄養サポート部会
3月	市民フォーラム 3/1(土)	保健サポート部会・全体

\*都合により変更することがあります。詳細はホームページ、市政だよりをご参照ください。