

げんき

岡崎げんき館市民会議

はっしん!

2024年
12月号



テーマ別料理教室冬休み親子

⑦12/7(土)・8(日) 《栄養サポート部会》

クリスマスに因んだパーティーメニューで、身近な食材を無駄なく利用して作れるように工夫しました。「子供と一緒に調理出来て良

かった」「子供に料理体験をさせられた」「トルティーヤを初めて作りました。オシャレな料理を取り入れて下さり、子供が喜びました」「手羽先の甘辛煮がおいしかった」「子供がサングリア風ジュースを気に入りました。家でも作りたいと思います」「手に入りやすい材料なので、家でも作りたいと思います」「このような企画を今後もお願いします」「また参加したいです」などの感想をいただきました。また、【冬の野菜あてクイズ】も盛り上がりました。



げんきカレンダー・クリスマス会 12/15(日) 《こどもサポート部会》



12月15日、子どもサポート部会はクリスマス会を開催しました。クリスマス会ではシルエットクイズ、クリスマスリース作り、絵合わせビンゴを行いました。

絵本を楽しんで見たりクリスマスリースを一生懸命作る姿が見られました。子どもたちの笑顔が多く見られたのでよかったと思います。



第4回 栄養ステーション 12/15(日)

「高たんぱく、低脂肪！大豆の肉で健康な身体を作ろう！」

《栄養サポート部会》

最近盛んに見かけるようになった「大豆ミート」を知っていますか？大豆を加工して肉のような食感にした「大豆のお肉」です。特徴はなんといっても低カロリー、高蛋白質。肉とそっくりですが、厄介なコレステロールがなく、お通じに良い食物繊維をたっぷり含んでいます。

今回はこの大豆ミートを使ったとってもヘルシーな料理を作りました。大豆ミートを使ったレシピです。

- ① マーボ豆腐
- ② ヤンニョムチキン
- ③ 豆乳スープ
- ④ にんじんゼリー
- ⑤ ごはん



本格的な中華料理と韓国料理、スープにスイーツと、バラエティーに富んだ内容でした。本当の肉のような出来栄えに皆さん満足で、ミニミニ講座で大豆の栄養の話を行いました。



大豆ミートの歴史や栄養のほか、岡崎でも本宿町にある「日本レトルトフーズ（株）」でも大豆ミートが作られていることなどを学びました。

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	健康づくり講座⑤ 11/8・15・22(金) 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。