

げんき

岡崎げんき館市民会議

はっしん!

2025年
第8号



テーマ別料理教室・夏休み親子

②8/8(金)、③8/9(土)、④8/10(日) <栄養サポート部会>

今年度は、対象を年長児～小学3年生までに限定して募集したところ、30組の参加予定数に91組の応募がありました。「学校給食を作ってみよう」というテーマで、人気のカレーと元気サラダ、鶏肉のレモンじょうゆ煮、岡崎のぶどうを入れたサングリア風ジュースのメニューです。

アンケートには次のような感想が寄せられました。

- 夏野菜が入ったカレーで野菜をおいしく食べることができた。
- かつお節や昆布で味をつける元気サラダは、家でも親子で作りたい。
- 子供用の器具を使い、切り方などの説明も分かりやすかった。
- 参加費を倍にしても良い程充実した内容だった。開催回数を増やしてほしい。当選するまでに3年かかった。
- 子供との仲を深める良い機会だった。2組で協力する体験も楽しかった



栄養ステーション②③ 8/16(土)・8/17(日)

＜栄養サポート部会＞ 夏休み親子料理教室

親子で楽しく！学校給食を作ってみよう！



2回にわたって親子で学校給食の人気メニューを作りました。いずれも満員で、にぎやかに開催することができました。

メニューは①夏野菜カレー ②鶏とり肉のレモンしょうゆ煮 ③げんきサラダ ④フルーツゼリーの4品。対象は小学校4年生以上の児童と保護者です。調理に入る前に自己紹介をして、和やかなムードで親子が助けあいながら楽しく調理ができました。おいしく食べた後は、実際の学校給食が作られる様子をビデオで見ることができ、大変勉強にもなりました。



事後のアンケートでは次のようにたくさんの声を頂きました。

- ・家で作れそうなものを選んでいただけたので良かったです。
- ・ササミのレモンしょうゆ煮がとてもおいしかった。少しむつかしかったけど、楽しかった。
- ・とても良い夏休みの思い出になりました。当選できて嬉しかったです!!
- ・だいぶ手伝っていただきましたが、子供が包丁を握る機会が多く、家でなかなかさせてあげないことができたので良かったです。
- ・給食センターの映像もとても興味深かったです。

令和7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 |
|-----------|--|--|
| 4月 | 健康づくり講座① 4/3・5/10・17(木) | 運動サポート部会 |
| 5月 | げんきカレンダー・親子クッキング① 5/18(日) | 子どもサポート部会 |
| 6月 | 地域ふれあい健康教室① 6/3(火) げんきカレンダー・親子クッキング② 6/8(日) 栄養ステーション① 6/15(日) 健康づくり講座② 6/5・6/12・19(木) おもちゃ図書館・きらら料理教室① 6/21(土) げんきカレンダー・講演会 6/29(日) | 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 子どもサポート部会 |
| 7月 | 健康づくり講座③ 7/16・23・30(水) テーマ別料理教室①・地産地消 7/5(土) | 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 8/16(土)・8/17(日) テーマ別料理教室・夏休み親子 ②8/8(金)、③8/9(土)、④8/10(日) おもちゃ図書館・きらら料理教室② 8/30(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 | 地域ふれあい健康教室② 9/25(木) テーマ別料理教室⑤・男性の料理 9/7(日) | 運動・栄養サポート部会 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 10/5(日) 健康づくり講座④ 10/7・14・21(火) 秋のげんきまつり 10/12(日) | 子どもサポート部会 運動サポート部会 全体 |
| 11月 | 健康づくり講座⑤ 11/18・12/2・16(火) おもちゃ図書館・きらら料理教室③ 11/29(土) 地域ふれあい健康教室③ 11/14(金) | 運動サポート部会 子どもサポート部会 運動・栄養サポート部会 |
| 12月 | 栄養ステーション④ 12/14(日) テーマ別料理教室冬休み親子⑥12/6(土)・⑦12/7(日) げんきカレンダー・クリスマス会 12/14(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⑥ 1/23・30・2/6(金) おもちゃ図書館・きらら料理教室④ 1/31(土) | 運動サポート部会 子どもサポート部会 |
| 2月 | 地域ふれあい健康教室④ 2/18(水) 栄養ステーション⑤ 2/14(土) テーマ別料理教室⑧ 2/21(土) 市民フォーラム 2/28(土) | 運動・栄養サポート部会 栄養サポート部会 栄養サポート部会 保健サポート部会・ 全体 |

≪ 日程等が変更になることがありますので、市政だよりでご確認ください。 ≫