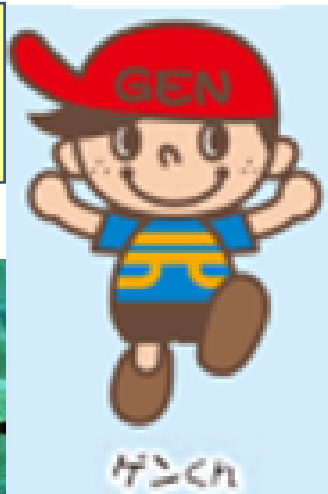


げんき 岡崎げんき館市民会議 はっしん!

2026年
第7号

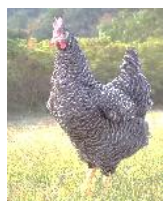
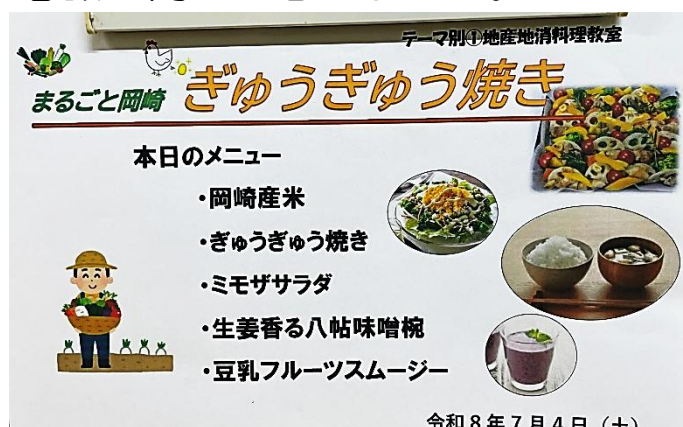


テーマ別料理教室① 地産地消 <栄養サポート部会>

まるごと岡崎 “ぎゅうぎゅう焼き” 7/4(土)

参加者からは「おかざきおうはん(鶏肉)には旨味があり適度な弾力もあってとても美味しかった。」「野菜が甘く感じられた。家でも作ってみたい。」との感想を頂きました。また、地産地消に関しては「地元野菜を使って、新鮮、安心・安全、地域に貢献できることに魅力を感じました。これからも岡崎の食材で料理教室をしてほしい。」との意見がありました。

参加者の皆さんは地産地消に対する意識が高いと思いました。



テーマ別料理教室②③④ <栄養サポート部会>

夏休み親子教室 ②7/31(金)・③8/1(土)・④2(日)

応募総数 78 組のうち 30 組が抽選で選ばれて、1 日 10 組で 3 日間開催しましたが、2 組の急なキャンセルがあり、補充できなかったのは残念でした。

岡崎産の食材を使ったメニューで、野菜が多く、野菜嫌いの子も食べやすい味で美味しく、子供にも作りやすい工程が多くて楽しかったと、大変好評でした。

「夏休みの思い出作りに、子供と一緒に料理を作ってみたかった、子供にとっても良い体験になりました。」という保護者の声が多かったです。「手順を分かりやすく教えてもらってよかった。」との感想もありました。チョッパーで玉ねぎやピーマンをみじん切りにするのに、親子で力を合わせて取り組んでいました。特にタコライスが簡単で美味しく、豆乳スープ、豆腐サラダは少ない調味料でも美味しかった。サラダはアレンジできそうだから、家で作ってみたいという感想やまた参加したいという声も多くありました。タコリスを自由研究にするという子もいました。



- ・タコライス
- ・冷たい豆乳みそスープ
- ・豆腐とわかめのサラダ
- ・ヨーグルトゼリー風



令和8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	(総会) 4/21 (火)	(全体)
5 月	健康づくり講座① 5/7・14・21 (木) げんきカレンダー・親子クッキング① 5/17 (日)	運動サポート部会 子どもサポート部会
6 月	地域ふれあい健康教室① 6/2(火) げんきカレンダー・親子クッキング② 6/7(日) 健康づくり講座② 6/11・18・25 (木) 栄養ステーション① 6/13(土) げんきカレンダー・講演会 6/28(日)	運動・栄養サポート部会 子どもサポート部会 運動サポート部会 栄養サポート部会
7 月	テーマ別料理教室① 地産地消 7/4(土) テーマ別料理教室②③④ 夏休み親子教室 ②7/31(金)・③8/1(土)・④2(日)	栄養サポート部会
8 月	栄養ステーション親子料理教室 ②8/8(土)・③8/9(日)	栄養サポート部会
9 月	テーマ別料理教室⑤・男性料理 9/6(日) 健康づくり講座③ 9/9・16・30 (木)	栄養サポート部会 運動サポート部会
10 月	地域ふれあい健康教室② 10/1 (木) げんきカレンダー・親子クッキング③ 10/4(日) 健康づくり講座④ 10/15・22・29 (木) テーマ別料理教室⑥ 10/31(土) 秋のげんきまつり 10/18(日)	運動・栄養サポート部会 子どもサポート部会 運動サポート部会 栄養サポート部会 全体
11 月	地域ふれあい健康教室③ 11/25(水)	運動・栄養サポート部会
12 月	健康づくり講座⑤ 12/1・8・15 (火) テーマ別料理教室冬・休み親子⑥12/5(土)・⑦12/6(日) げんきカレンダー・クリスマス会 12/13(日) 栄養ステーション④ 12/19(土)	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
R9 年 1 月	地域ふれあい健康教室④ 1/28(木)	運動・栄養サポート部会
2 月	健康づくり講座⑤ 2/12・19・26 (火) 栄養ステーション⑤ 2/20(土)	栄養サポート部会 運動サポート部会
3 月	市民フォーラム 3/6(土)	保健サポート部会・全体

* 事業は都合で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。