

## 令和元年度 活動記録

### 自主活動

バランスのよい食事や1日にとりたい野菜の目標摂取量（350グラム）、減塩等の普及啓発等を実施しました。

#### ➤ 地域包括支援センター「料理講座」

地域包括支援センターが主催する介護予防講座「料理講座」の講師を務めました。

バランスのよい1食分の献立を立案し、その献立の調理実習を実施しました。

実施月：5月、6月、7月、9月、10月、12月、2月、3月（延べ8回）

#### ➤ 料理初心者の男性を対象とした調理実習（自主グループと連携した調理実習）

自主グループより講師依頼を受け、料理初心者の男性を対象にバランスのよい1食分の献立の立案とその献立の調理実習を実施しました。

実施月：5月



調理実習の様子

#### ➤ 府中市民協働まつり

市民活動センターで実施される府中市民協働まつりに出展しました。

- ・お弁当箱を使ったバランスのよい食事のとり方の啓発
- ・野菜の1日の目標摂取量（350グラム）の啓発
- ・食塩の1日の目標摂取量（男性7.5グラム未満 女性6.5グラム未満）の啓発

実施月：11月



展示の様子

## 市と連携した食育関連事業

市が主催する各種食育関連事業において、レシピの作成・配布、運営補助や活動紹介を実施しました。

### ➤ 東京農工大学新入生対象食育講座

東京農工大学で実施される「食糧・環境問題」の授業の中で市・大学と連携した食育を実施。学生から要望のあった、一人暮らしの学生でも簡単に自炊できるレシピ集を作成・配布しました。また、活動紹介や学生にも活動に参加してもらえるよう呼びかけを実施しました。



活動紹介の様子

### ➤ 食生活応援講座

講座のテーマ(地産地消、野菜、減塩等)に合わせた実習レシピの考案や当日の実習補助、活動紹介を実施しました。

実施月:5月、8月、11月(延べ3回)



調理実習の様子

➤ 食育講演会

講演会のテーマ「お酒との上手な付き合い方」に合わせたレシピの考案・配布を実施しました。

実施月：6月



レシピ展示の様子

➤ 元気いっぱいサポーター養成講座

5日間実施する養成講座の4日目食育編において、お弁当箱を使った食事バランス法のグループワーク補助、活動紹介を実施しました。

実施月：9月



活動紹介の様子

➤ **農業広報誌へのレシピ掲載**

市民団体が発行する農業広報誌「府中はたけ日和」に、旬の府中産野菜を使ったレシピを掲載しました。

発行月：7月、11月、3月（延べ3回）

- ・夏野菜の信田巻き（7月掲載）
- ・夏野菜の信田巻き ～食材アレンジ・電子レンジVer.～（7月掲載）
- ・小松菜とあさりのスープ（11月掲載）
- ・菜の花とほたるいかの Pasta（3月掲載）

➤ **親子食育推進事業**

**「ブルーベリー編」**

府中で作られているブルーベリーの摘み取りやブルーベリーを使ったおやつの試食等の補助  
「お米編」

お米の脱穀体験とおにぎらずの調理実習補助

実施月：7月、10月（延べ2回）

➤ **お箸教室**

幼児期の親子を対象にお箸の持ち方指導やゲーム等の講座運営補助を実施しました。

実施月：7月、8月、12月、3月（延べ4回）