

令和2年度 活動記録

コロナ禍により、地域包括支援センター「料理講座」や市との協働事業など多数が中止となりました。

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。

▶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（オンライン）に出展しました。

- ・野菜の1日の目標摂取量（350g）の啓発
- ・作ってみよう「パプリカの宝石箱」の調理実演を放映

実施月：11月

つくってみよう「パプリカの宝石箱」

<https://fuchu-planet.jp/organizations/370/activities/180>



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。コロナ禍により、授業はオンラインで開催されたため、レシピなどの資料配布のみ実施しました。

レシピは、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とし、作成・配布しました。また、市より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。

▶食育啓発リーフレットの作成

野菜の摂取量増加や災害食をテーマとした啓発リーフレットを市と協働で作成しました。市民の野菜摂取量が不足している状況や近年国内でさまざまな災害が発生している状

況を鑑みて、「府中産の野菜をおいしく沢山食べてほしい」「万が一、災害が発生しても備蓄品を活用して栄養バランスを考えた食事をしてほしい」という思いを込めてレシピを作成しました。



➤観光物産館等でのレシピ配架

地産地消の推進や野菜の摂取量増加を目的に、季節の野菜を使ったレシピの作成・配布を実施しました。

府中産野菜をおいしく食べよう！季節の野菜を使ったレシピ

<https://www.city.fuchu.tokyo.jp/kenko/kenko/shokuiku/reshipi.html>



【実施場所】

- ・郷土の森観光物産館
- ・マインズショップ西府店
- ・マインズショップ多摩店
- ・府中特産品直売所
- ・府中市保健センター



郷土の森観光物産館



マインズショップ多摩店

➤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：8月、1月（延べ2回）

- ・なすとみょうがのさっぱり仕立て（8月掲載）
- ・ほうれん草と人参・しめじのナムル（1月掲載）

➤フードドライブでのレシピ配架

フードドライブとは、食品ロス削減を目的に、家庭で余っている食品を福祉団体や施設

などに寄付する取組の事です。

ごみ減量推進課が実施するフードドライブにて、エコレシピの配布を実施しました。野菜の皮や芯など、普段は捨ててしまいやすい部分でも、調理法を工夫するだけで、1品の料理になります。無駄なくおいしく食べてもらえるようレシピを作成し、配布しました。

➤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や農作物について学ぶ教室の運営補助を実施しました。

実施月：7月

「お米編」

お米の脱穀体験と野菜を使った工作などを行う教室の運営補助を実施しました。

実施月：10月