

食のボランティア活動紹介

イベントでの減塩の啓発



試食品の提供を行い減塩の大切さを伝えました

高校生対象



朝食を食べて来ようね

食育教室

魚のおろし方教室



生活習慣病予防教室開催



減塩や栄養バランスについて話した後、調理実習を行いました。塩分濃度計でみそ汁の塩分を確認、日ごろの塩分摂取について振り返っていたく機会となりました。

ごはんできたよ キッズクッキングコンテスト



佐田地域の小中学生親子を対象に朝食レシピを募集しました。13組の応募があり、審査会を経て最優秀賞、優秀賞を決定、秋祭において住民に最優秀賞のレシピを提供しました。応募レシピは、レシピ集としてまとめ、佐田地域に全戸配布しました。



災害食についての研修会を行いました

★レシピ★

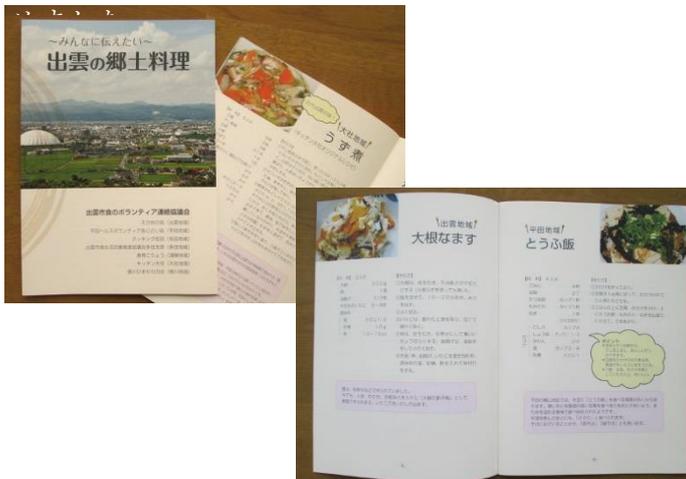
α米
サバ缶のホイル焼き
切り干し大根のサラダ
揚げない大学芋

水を使わないレシピ、調味料や皿がなくてもできるレシピを教わりました。



郷土料理集の作成

結成10周年を記念して、市内7地域に伝わる郷土料理、行事食を1冊にまとめました。



食のボランティア連絡協議会だよりの作成



毎年発行している「食のボランティア連絡協議会だより」では、活動紹介やレシピの紹介等を行っています。

食育啓発媒体の作成

フードモデル

飲み物に含まれる砂糖の量、お菓子に含まれる油の量、ご飯何杯分のエネルギーに相当するかを示したフードモデルを各団体で作成しました。地域の健康教室等で展示し、啓発を行っています。



塩分量を示したポスター

料理ごとの塩分量を実際の食塩で示したポスターを作成しました。地域のイベント等で掲示し、日頃の塩分摂取について振り返りきっかけとしています。