

わくわく土曜教室

古庄 なをみ（高森・旭通）

教育委員会が主催する、わくわく土曜教室が10月3日、高森総合センター調理室で開催されました。今回は郷土料理づくりということで1年生から3年生までの小学校低学年の児童32人が参加しました。献立は、高菜おにぎり・のっぺ汁・いきなり団子。へ



まず、さつま芋を1センチの厚さに切り、小豆あんを人数分まるめ、サツマイモの大きさに合わせて皮をちぎり、薄くのばしました。そして、あんこを乗せたさつま芋を皮で包む作業を子ども達は楽しそうにしていました。



子ども達からは、「お家でも、お母さんと一緒に作ってみたい」「楽しかった」と、感想がありました。私達ヘルスメイトが子ども達から元気をいただいた有意義な日となりました。私も2人の孫と郷土料理のお話をして、いつか一緒に作ってみようと思いました。

男の料理教室に参加して

岡本 和太郎（中・今村）

青少年時代は母親に、そして結婚してからは妻に、食事に関して全的に頼ってきた私。自分で作れるものといえ

ば、カレーライスぐらい。ところが孫の誕生にあたり、妻が、千葉県にいる娘のところ

で、教室ではレシピの中でも、自分に出来そうな料理をひとつだけ選

牛乳を使った料理講習会

森 富士江（河原・黒石）

日頃私達は、牛乳を『飲むもの』だと思っています。

毎年牛乳を使った料理をしています。今回、牛乳に備わっている、感染防御機能、免疫系の調整機能、カルシウム吸収促進機能、血圧調整機能、整腸機能、鎮静作用、コレステロール調整機能、を勉強して、生活の質を向上させるために必要であることがわかり、調理実習を行いました。献立は、黒い冷やし担々麺・チキンのクリームコロッケ・ヨーグルトかるかんの三品。担々麺では、牛乳を主に黒練りごま、中華スープ、調味料を入れて、たれを作り、麺にかけました。見た目が黒いので「美味しいのかな？」と思

湧水トンネルプロジェクトマッピングに参加して

大和 静子（高森・森）

高森の自然を活かし観光の目玉として作られた、湧水トンネルの幻想的な音と映像の世界が広がる空間、『高森・水辺のジャンボリー』が開催されました。

た町内外の皆さんにふるまいました。大変好評で、瞬間に二百食が完売。全員に行き渡らなかったのは残念でしたが、大勢の方々に感謝の言葉を頂き、会員一同、疲れもふつとび、笑顔が溢れて楽しい一日になりました。

食事改善協議会の研修旅行に参加して

伊藤 久喜（色見・戸狩）

バラの開花がニュースになるベストシーズンのこの時期に、食改グループの年に一度の研修旅行に参加しました。

は、役員の周到な計画のおかげで次年度の協議会の活動への英気を養った一日となりました。



お問い合わせ
☎0967-62-2300
WaterForest（高森町高森 1043-1）

本券をお持ちいただいてランチを召し上がった方に

お一人様 ジェラート1個
プレゼント

※9/30（金）まで（グループ利用可）

お得な
クーポン

