

## 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」のつ佩汁・いきなり団子。へ

ルスマイトのメンバー10人でお手伝いしました。私はいきなり団子づくりのお手伝い。子ども達の胸ほどある調理台に向かって説明を聞く子ども達は、まさしく、わくわくとした様子で聞き入っていました。

まず、さつま芋を1センチの厚さに切り、小豆あんを人數分まるめ、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んでいました。

その後、グループになって、それぞれ作った料理をみんなでおいしくいただきました。



私も2人の孫と郷土料理のお話を聞いて、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、食事に関して全面的に頼ってきた私。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に3ヶ月ほど手伝いに行くことになり、初めて私は長期自炊の必要性に迫られました。その事情を、以前食改員だった高斯波の方に話してみたところ、「男の料理教室」が高森総合センターで行われていることを教えてもらい、

まだまだ時間がかかるの

ルスマイトのメンバー10人でお手伝いしました。私はいきなり団子づくりのお手伝い。子ども達の胸ほどある調理台に向かって説明を聞く子ども達は、まさしく、わくわくとした様子で聞き入っていました。

まず、さつま芋を1センチの厚さに切り、小豆あんを人數分まるめ、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んでいました。

その後、グループになって、それぞれ作った料理をみんなでおいしくいただきました。

毎年牛乳を使った料理をしていましたが、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、コラーゲ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?」と思いましたが、さっぱりしていて美味しくたべることが出来ました。他の二品も美味しく完食。

牛乳を使った料理を一人で作るだけ沢山の種類の野菜を摂るように心がけています。また、健康面を考え、出来るだけ沢山の種類の野菜を摂るように心がけています。

自炊生活が始まつてからは、大根と人参と白菜を使つ焼きそばが得意です。まだまだ時間がかかるの

## 湧水トンネルプロジェクト マツピングに参加して

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。

私達、食生活改善推進委員の全会員で、「地産地消」の取組みとして地元の食材を使って豚汁を作り、「来場頂いた」

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。

## 牛乳を使った料理講習会

森 富士江（河原・黒石）

## 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。NHKの「花子とアン」で話題になった、「福岡県飯塚市の「伊藤伝右衛門邸」を見学し、明治・大正・昭和の激動の日本を駆け抜けた石炭王の人生を垣間見、更に柳原白蓮の痕跡にも触れる事が出来ました。

た町内外の皆さんにふるまいながら、大変好評で、瞬く間に二百食が完売。

全員に行き渡らなかつたのは残念でしたが、大勢の方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。

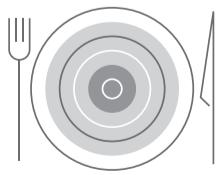


&lt;キリトリ&gt;

本券をお持ちいただいランチを召し上がるされた方に

♦ 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)



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

お得な  
ワード

お一人様 ジェラート1個  
♦ プレゼント



&lt;キリトリ&gt;