

【様式 1】

① 食育月間の取組

提出都道府県名 政令指定都市名	埼玉県
取組市町村名 取組団体・企業名	八潮市
取組の名称	健康づくり料理教室
実施時期	令和6年6月20日
取組内容に該当する食育ピクトグラム（複数選択可）	
取組内容	<p><b>【目的】</b> 第2次八潮市食育推進計画に基づき、生活習慣病の予防及び介護を要する状態となることへの予防や、健康に関する栄養の知識と調理方法を知り、個人に即した食事作りをできるようにすることです。</p> <p><b>【対象者（今回の参加者数）】</b> 20歳以上の市内在住、在勤の方（13名）</p> <p><b>【実施テーマと内容】</b> 6月「世界の料理を作ろう」～メキシコ編～ メニューは、「米粉クレープ」、「チリコンカン」、「アボカドのサラダ」、「ヨーグルトレモンゼリー」を作りました。南米でよく食べられているとうもろこしの粉に置き換えて、コーンスープの素と米粉を使ったもちもちのクレープに、豆料理のチリコンカンを挟んで頂きました。アボカドのサラダは、ねっとりとした食感が地場産野菜の小松菜にからんで濃厚な味わいになり、ゼリーは、ヨーグルトとレモンの2層仕立てで、味の変化を楽しめるデザートでした。はじめて参加された男性の方は、米粉でこんなにももちもちに仕上がることに感動し、フライパン1つで作れるチリコンカンも手軽で家でまた作ってみたいとの感想を仰っていました。</p> <p><b>【周知方法】</b> 保健センターでのちらし、毎月発行の広報紙、市のホームページ等で周知を行い、料理教室実施後は、メニューのレシピをホームページに掲載しています。</p> <p><a href="https://www.city.yashio.lg.jp/kenko/kenko_hoken/recipe/yasiokenkouresipiR6.html">https://www.city.yashio.lg.jp/kenko/kenko_hoken/recipe/yasiokenkouresipiR6.html</a></p> 