

ちょっと自慢の公民館活動

	市 町 名	四国中央市
	公民館等名	中曽根公民館
		地区館
	連絡先 (TEL)	0896-28-6061
	ホームページアドレス	
SNS		

事業分野	3 学びの拠点	事業名	メンズセミナー そだね！
趣旨・目的	地域住民の料理スキルの向上や健康的な生活の促進、また交流の場の提供を目的に実施している。		
対 象	地域住民等	参加人数	約20名

〈 事 業 内 容 〉

1 概要

平成30年度から実施し、今年で6年目となります。

料理に慣れることや、食生活に関心を持っていただき今後の生活に役立ててもらうことを目的に、現在の受講者17名が、地域栄養学級のリーダーの指導の下、毎回テーマに沿った、バランス良くかつ作りやすいメニューを、皆で協力して調理しています。それにより参加者同士の親睦を深めることができ、心と身体の健康増進に寄与しています。

2 開催日程

月 1 回（第 4 水曜日）

9:30	栄養講座・調理手順説明
9:50	調理開始
12:00	実食・感想発表・片付け
13:00	解散



【調理実習の様子】



【調理一例（地産地消レシピ編）】

（受講者の感想）

- 料理の大変さ、そして日頃作ってくれている人のありがたさが分かりました。
- 健康に気を遣ったメニューを教えていただき、寿命が10年延びた気がします。(笑)
- 皆で和気あいあい、協力し合いながら調理することで、心身ともに元気に過ごせています。
- 調味料の計り方や下ごしらえ、だしの取り方など、毎回新しいことを学び、大変勉強になっています。

3 その他参考となる内容

年 1 回、課外活動として、市内の食事処でプロの料理を味わう機会を設けており、受講者の楽しみの一つとなっています。
また、今年はパン作りにもチャレンジするなど、活動内容の幅を広げています。