

# 食育レポート 『わくわくクッキングin食育月間』

6月7日

初めの一步コース

- 参加者：30人
- 鶏そぼろ弁当を作りました！



6月14日

初めの一步コース

- 参加者：29人
- サンドイッチ弁当を作りました！



～4日間通したアンケート結果より～

今日参加しようと思った理由は？  
(複数回答可) (延べ人数)

- ・料理を習いたかったから (53人)
- ・料理が好きだから (52人)
- ・一人で作れるようになりたいから (44人)
- ・誰かに作ってあげたいから (37人)
- ・おうちの人に勧められたから (36人)
- ・家族を助けたいから (24人)
- ・友達や兄弟に誘われたから (3人)
- ・学校で「お弁当の日」が始まるから (2人)

今日のクッキングに参加してどうでしたか？

とても楽しかった93%

今日のような料理教室があったら、また参加したいですか？

参加したい 93%

今日作った料理をおうちでも作ってみようとおもいますか？

はい 78%

4回とも誰一人怪我や火傷をすることなく、無事に実施することができました。当日見守っていただいた保護者の方、ボランティアの方、本当にありがとうございました！参加者の男女の割合はおおよそ男：女=2：3でした。また、1～3回目は小学2年生が一番多く、最終回の28日は小学4年生が一番多く参加されました。

4回とも参加した児童の親御さんからは「初回で作った鶏そぼろを、家で作ってくれるようになりました」と嬉しい言葉を聞くことができました。

6月21日

チャレンジコース

- 参加者：29人
- おにぎり弁当を作りました！



6月28日

感謝コース

- 参加者：28人
- 旬の彩り弁当を作りました！



## チアフル健康相談のお知らせ

8月18日(月) 10:00～11:00、保健センターチアフルつきで健康相談を行います。血圧測定、検尿などの健康チェック並びに保健師が健康に関する相談に応じます。利用を希望される方は当日会場にお越しください。健康手帳をお持ちの方は、ご持参ください。

## 豊築休日急患センターからのお知らせ

毎月2回、休日急患センターに九州歯科大学の口腔外科医(口腔がん専門医)が来ます。8月の来所日 3日(日)、17日(日) お口の中に異常のある方、心配がある方は来所ください。  
問い合わせ 豊築休日急患センター  
0979(82)8820

## こころの健康相談日のお知らせ

こころの悩みや不安など、精神保健福祉士が相談をお受けします。思春期の悩みや、アルコール、薬物に関する相談も受け付けます。あなた自身のことや、ご家族・ご友人など身近な人のことなど、ひとりで悩まず、話してみませんか？

日時：8月6日/9月3日(水) 13:00～17:00(要予約)

場所：保健センター チアフルつき

予約・問い合わせ 保健センターチアフルつき(支所・内線710)

保健だより

●住民課  
保健センターチアフルつき  
健康増進係

052)0001(支所・内線710)

## 「心の相談電話」のご案内 ～家族のための、電話相談がはじまりました～

精神障がいのある家族を、家族だけで抱えていませんか？

同じように悩み、いろいろなことを経験してきた家族が電話相談に応じます。

誰かに想いを聴いてほしい……

たすけあい、ささえあい、ひとりじゃないという思いでつながっていたら……

○対象者：心の病（統合失調症、うつ病、発達障がいなど……）をもつ方のご家族

○相談時間：毎週金曜日 13:00～16:00

○相談専用ダイヤル：093（371）0553

※面談ご希望の方は予約をお願いします

※秘密は守ります。地域の福祉情報提供も行います。

<問い合わせ> 家族電話相談事務局（公社）福岡県精神障害者福祉会連合会

電話番号：092（406）0646



## 食生活改善推進会に入りませんか？

築上町食生活改善推進会をご存知ですか？食を通してボランティア活動を行う団体で、現在67名の会員がいます。

築上町では、食生活改善推進会に入るための養成教室を隔年で実施しており、今年度も下記の日程で行います。養成教室を修了し、推進員として家族、お隣さん、地域のみなさんにボランティア活動のできる方、一緒に学びませんか？老若男女問いません！！

<教室日程>

平成26年 9月10日（水） / 9月24日（水） / 10月8日（水） / 10月22日（水） / 11月12日（水）  
11月26日（水） / 12月10日（水）

平成27年 1月14日（水） / 2月4日（水） / 3月4日（水）全10回

受講場所：保健センターチャフルつき 募集人数：20人

申込〆切：8月22日（金）

主な内容：食品衛生について、生活習慣病についての学習、運動についての学習と実技、バランス食や生活習慣病予防食の調理実習、献立を立てるグループワーク など

学習時間：計20時間程度（8割の出席が必須）

※受講後に町長より修了証書が交付されます。

申込・問い合わせ 住民課 健康増進係（支所・内線710）

食育や生活習慣病予防の学習を行い、習った料理をご近所さんや、子育て中のママたちに伝えたりしています。



## 食生活改善推進会 おすすめの簡単料理紹介

### 鶏のからあげ

《八津田校区推進員お勧め簡単レシピ》

材料（4人分）

鶏もも肉……1枚（約300g）

しょうゆ……小さじ2

酒……小さじ1

おろししょうが……小さじ1/2

こしょう……少し

たまご……1個

揚げ油……適宜 上新粉（米粉）……50g

作り方

- ①鶏もも肉は皮がついたまま、せんいをたち切るように3～4cmの四角いブツ切りにする。
- ②ビニール袋に①の鶏肉と、(A)の調味料をいれてよくもむ。
- ③②に上新粉を入れ、ふくろに空気を含ませて、外からぼんぼんと叩いてまぶしつける。つぎに卵を割り入れて、ふくろの外からよくもむ。
- ④揚げ油を中温に温め、③のとり肉を入れ、ゆっくりとあげる。最後に火を強くして、少し温度を上げるとカラッとあがる。  
\*冷めてもおいしいので、お弁当にいかがですか？

