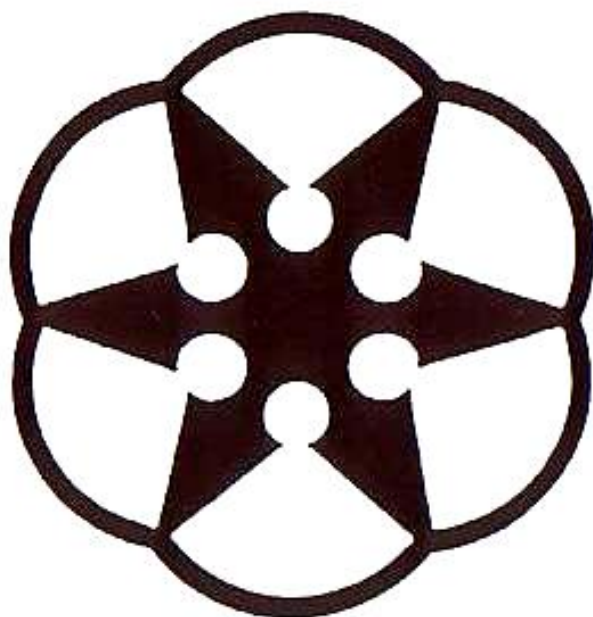


飯塚市食生活改善推進会

食育活動のようす



コロナ感染症拡大防止のため、休止中の事業も掲載しています。

各事業の開催につきましては、市HP、広報等をご確認ください。

会員研修

元気食教室、おや子料理教室、和食文化講習会、ふるさと料理、男性料理教室、健幸レストランなど、各種食育講座の事前研修。



バランス食は、地区の福祉活動にも活用できると好評です。



調理実習だけでなく、減塩のコツや食中毒予防、熱中症予防など季節の健康づくりについても学習します。

食生活改善推進員養成講座



調理実習だけでなく、栄養の話や健康づくり、運動実技など10回シリーズの教室です。

食生活改善推進員となっても一緒に食育活動を行っていただける方大募集中です。



令和2年度修了者



令和3年度修了者

みんなの健康・福祉のつどい in 健幸レストラン 300食の500kcalヘルシーランチを作りました！ この取り組みが、毎月の開催へとつながっていきました。



毎回好評なレシピ本!!



主菜が選べるランチです。



健幸レストラン in 健幸プラザ (毎月第3金曜日)

季節の野菜たっぷりの500 kcalヘルシーランチ。ちよっぴりデザート付き。



作り方や食べ方の
アドバイスもしてい
ます。



事前研修で本番もバッチリ!!



うちごはん 学べる一む

若い世代の人たちとの料理教室



夕方からの教室はちょっと大変ですが、若い人たちのエネルギーあふれる元気な教室です。

それぞれ各自で一人分を作ります。



おや子料理教室・こども料理教室



どの子も、目をキラキラ
させて、料理作りに取り
組んでくれました。



自分で作った料理の味は
格別です!!



元気食教室



四季のバランス食の実習を、公民館などで、住民の方を対象に年間20回ほど開催しています。

託児付なので、若いママから高齢者まで、男性の参加もあります。



レシピは、市HPに元気レシピとして掲載しています。



男性料理教室



季節の食材を使った料理を作ります。



ベテランさんは、包丁さばきも鮮やかに。

調味料も計量しながら・・・



毎月開催の保健センター以外にも、幸袋交流センター、筑穂交流センター、庄内ハーモニーなどでも不定期に開催しています。初心者の方の参加もお待ちしております。



ふるさと料理・和食文化講習会



ふるさと料理は、おせちを作りました。



草もち、みそ、おはぎ、柿の葉ずし、とうふ作りなどを年に数回健幸プラザで行っています。若いママやご夫婦での参加もあります。



保育所での食育出前

お母さんたちへのミニ試食会や親子クッキングをしました。



みんなの健康・福祉のつどい

野菜料理の試食や、食育クイズ、親子クッキングなど毎年工夫して参加しています



親子でピザ作り
おいしくできました◎

食育クイズ
野菜の花あてクイズは、小学生の
正解率が高いです。



試食、なぜか？みそ汁が1番人気。

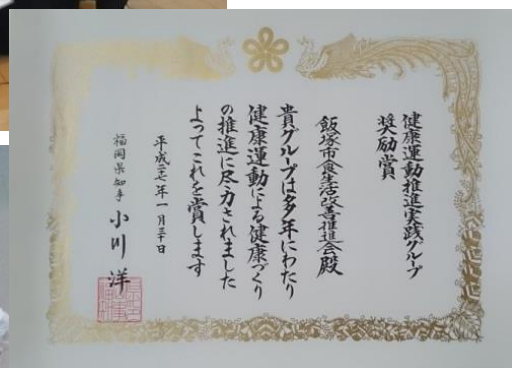


健幸ウォーキングに協力

参加者の方に豚汁とおにぎりや蒸しパンなどを振る舞いました。



平成26年度健康運動推進実践グループ福岡県知事 奨励賞を受賞しました。



令和2年度栄養関係功労者福岡県知事感謝状を受賞しました

地域での長年の食育普及啓発活動がみとめられ今回の受賞となりました。
皆さん! これからも「私たちの健康は私たちの手で」を合言葉に、頑張りましょう!!



「食と健康推進フォーラム」が中止されたので、福岡県嘉穂・鞍手保健福祉環境事務所での授与となりました。

