

社会教育係では市民の皆さんが気軽に参加していただける講座を多数開催しています。今回はその中から「食育」に関する取り組みについて紹介します。

### ◆レッツチャレンジ!!

小学生を対象とした事業「レッツチャレンジ!!」では、児童センターの職員を講師として、市内の子どもたちが「手打ちうどん」に挑戦しました。また異世代交流の一環として参加された芦別市女性大学の受講生のみなさんが作ったカレーを合わせた「カレーうどん」をみんなで食べて楽しいひとときを過ごしました。

手打ちうどん作りは、生地をこねたり、めん棒で伸ばしたり、包丁で切ったりと、慣れない作業の連続でしたが、みんなで楽しく「手打ちうどん」を作ることができました。=写真=



### ◆女性大学

毎年、市内在住の18歳以上の女性を対象とした家庭生活や一般教養についての学習やレクリエーション活動を行っている女性大学では、昨年12月、芦別地区栄養士会から講師を招き「スペシャルクッキング」と題した調理実習を行いました。今回は、芦別産のトウモロコシを使った料理として「ちりめんじゃことトウモロコシの麹甘酒ピラフ」「鮭とコーンのふわふわボール」「トウモロコシのプリン」「ワカメと卵のコンソメスープ」「生ハムサラダ」の5種類の料理に取り組みました。

普段家庭で作る料理とはまた違った献立を作ること、参加者同士の会話も弾む楽しい食育の講座となりました。

### ◆市民講座

市民講座では、ガタタン作りが毎年恒例となっています。この講座は、講師の先生を毎年変更することで、毎回違ったガタタンの作り方や味を知ることができる講座として好評です。しかし、今回は新型コロナウイルス感染症の影響により中止となりました。

芦別の郷土料理「ガタタン」は山菜、肉、魚介類、卵、小麦粉団子など10種類以上の具材の入った栄養満点のスープです。今後も「ガタタン」を広く市民に知っていただく取り組みを行います。

社会教育係では今後も多くの市民の方に関心を持っていただける講座を開催していく予定です。皆さんもぜひ講座に参加して、食の楽しさを味わってみませんか？

#### ★家庭で食育を実践しよう★

(第3次芦別市食育推進計画より)

- ㊦ 朝ごはんをしっかりと食べよう
- ㊧ しょっぱい味は控えめに
- ㊨ ベジタブル(野菜)はたっぷり
- ㊩ つかおう! 芦別産のおいしい食材
- ㊪ 食育の日☆毎月19日は「みんなでごはんを食べよう」

### ブロッコリーとおいものパン粉和え



1人分のカロリー  
【83Kcal】

提供：健康推進係

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆  
ブロッコリーには葉酸が多く含まれ、貧血や動脈硬化の予防に効果があるといわれています。

また、妊娠を希望される方や妊娠初期の妊婦さんが葉酸を十分に摂ることでおなかの赤ちゃんの神経管閉鎖障がいリスクを低減することが報告されています。

栄養素は茎の方にも多く含まれているため、茎も捨てずに茹でたり、炒めたりすると甘みもありおいしく食べることができます。

つぼみの部分にはホコリや小さな虫がついている場合がありますので、しっかり流水等で洗い流してください。

で、しっかり流水等で洗い流してください。

▶材料 2人分……………  
・ブロッコリー60g・パン粉10g・ジャガイモ50g・マヨネーズ大さじ1杯

▶作り方……………  
①ブロッコリーは一口サイズ、ジャガイモは5mm厚さのいちょう切りにして茹でる。

②フライパンにマヨネーズを入れて溶けてからパン粉を入れ、パン粉がキツネ色になるまで炒める。

③ブロッコリーとじゃがいもが熱いうちパン粉とよく和える。