



## ベテラン主婦に学ぶ「親子料理教室」

栄養クリニックでは3年前から「食」を通じた東山区まちづくりに協賛して取り組みを進めてきました。今年度も東山区の地域女性の皆さんのご協力を得て7月31日に親子料理教室を開催しました。8組16名の親子が参加され、食材の説明を聞いた後冬瓜のワタをくりぬいたり、エビの背ワタ取りや肉たたきの準備をしました。大好きなデザートづくりはすべてを子どもたちの手で作り、歓声が響きました。

### 参加者のお母様からの声

「適度に子どもと離れて準備や調理ができた為、親が口や手を出さず良い体験をさせていたただくことができました。子どもの夏休みの思い出づくりにもなりました。また参加したいです！」

**参加者の子どもさんからの声**

「たのしかったです。またきておいしいものをつくりたいです。わたしもおかあさんになつたら子どもにおしえてあげたいです。」



—冬瓜（とうがん）ってでっかい！—



—固さはこれくらいね！—



—ヒレ肉カツ・冬瓜えびあん・ミモザサラダ  
ヨーグルトムースフルーツかけ—

### 募集!

**高齢期に  
やさしい料理教室**

**健康長寿の食事作りを**

**みんなで楽しんでみませんか**

東山区の「食」を通じた地域のネットワーク活性の取り組みのひとつとして、高齢期の健康な食生活をテーマに料理教室を開催します。

10月29日(水)

午前10時～午後2時

場所|| 京都女子大学栄養クリニック  
(新日吉神宮横)

対象|| 東山区在住の65歳以上の方

定員|| 20名(先着順)

参加費|| 500円

締め切り|| 10月22日(水)

申し込み|| 京都女子大学栄養

クリニック (☎531・2136)

午前9時30分～午後4時

(日祝除く・土曜日は11時迄)

持ち物|| 三角巾・エプロン・

手拭きタオル

献立

\*揚げサバのみぞれ煮

\*里芋の白味噌煮柚子かけ

\*秋のすまし汁

\*デザート(栗入りきんとん)

### 「学童期の食育レシピ集」冊子 作成中!

学童期は健康なこころと体をつくる大切な時期です。“食べることは生きること!” 豊かな人間性と生きる力を身につけてほしいと学童期の食育パンフレットを作成中です。学童期に学ぶ食事のマナーやおうちでおすすめの献立などわかりやすくお知らせしていきます。昨年、和食が世界遺産に登録されました。栄養バランスのよい一汁三菜日本の食文化を大切にしたいものですね。来年1月にレシピ集が完成しますのでご希望の方に配布します。

毎月19日は「食育の日」です。普段の食事をふり返ったり、家族そろって楽しく食卓を囲む日にするのもいいですね。

「いただきます」「ごちそうさま」の言葉には感謝の心がこめられているんですよ。

