

体験食育事業 アンケートまとめ

今回の感想です

鍋ひとつでいろいろ勉強になった。

しいたけの飾り切りはかわいいと思った。

水炊きは、家で作ってもお店と違うと思ったが、今回、肉の下ごしらえがわかったので、実践したいと思う。

野菜を沢山食べられ、味つけが変えられること、簡単に調理できることが、鍋料理のよさ。栄養満点、人間関係円満には鍋と思う。

下準備やおいしいだしの取り方を教えていただき、本格的な鍋料理を食べることができて感激した。身も心もあたたまった。

大根のヨーグルトあえも、意外なおいしさだった。

この教室に参加して意識するようになったこと

食材の使い方。普段使わない食材でもアイデアひとつでずいぶんと使えると思えた。

できるだけ自炊するように心がけるようになった。

弁当を久しぶりに作るようになった。お菓子も作ってみた。

料理を作る楽しさ、みんなと料理する楽しさを知った。

ちょっと一手間（おいしく食べてもらうための愛情）をかけることで、いつもと違う美味しさになることを実感した。家庭でも同じようにしたい。

今後、実践しようと思ったこと

教えていただいたことは、食事づくりの時に思い出して、実践できたらと思っています。

地元の野菜を極力使うようにして、健康的な食生活を心がける。

実家なので、料理はほぼ母にまかせきりだったが、最近、手伝いながら教えてもらうことがある。

塩分摂取を考えて食事をとる。

食材を残さない。

食物繊維を多く摂取する。

料理レパートリーを増やす。

食育イベントに参加する。→情報発信、共有。

若い世代に食の大切さ楽しさを知ってもらうための提案

お祭りなどのイベントで調理実習や講義などの催しをする。

多世代（子ども、高齢者）との調理、農業体験・・・人との交流、食についての学びあい。

異性への料理づくりイベント・・・人を思いやる心、料理作り、出会い

野菜やお米等、自分達で育て、収穫し、それをおいしく食べる体験。例えば、特産のしいたけをこまうち、収穫、しいたけ料理など。

食育クイズ・・・関心を持ちやすい、学びとなる。

メニューにお菓子があると楽しい。かぼちゃプリンやさつまいものきんつばなど。

たくさんの感想やご意見をいただきました。これからの取り組みに行かしていきたいと思えます。ご参加ありがとうございました。