

「食」に興味を持ってもらうために

—食育フェア開催—



ソースの味をみてもらう参加者

■思いを伝える
「特に若い年代の人たちに食に興味を持ってもらいたい。」と、多くの食生活改善推進委員の皆さんの思いを伝えようと、市内初の「食育フェア」を10月27日(日)に生涯学習推進センターで開催しました。
当日は、台風の影響による悪天候にもかかわらず大勢の人が会場を訪れました
この食育フェアでは、山形県鶴岡市にある有名なイタリアンレストラン「アルケッチアーノ」のシェフ西田淳之介氏を講師に

食生活改善推進委員協議会では、市の「健康むらかみ21計画」「食育推進計画」「地産地消推進計画」を推進するために活動しています。
今回は、食生活改善推進委員協議会が初めて開催した「食育フェア」を紹介します。



各地区の推進委員が作った「おやつ」を試食してもらいました

お招きして、イタリア料理の調理実習を行いました。
また、食育をテーマに、野菜などの食材や食品の展示を行いました。

■村上らしい食材を利用
調理実習は、6グループに分かれ、村上らしい食材を使った「村上の鮭とほうれん草のクリームスパゲッティ」「鮭のマリネ」「生野菜のラタトゥーユ」

の3品を作りました。調理中は、楽しみながらも講師にソースの味を見てもらったり、麵のゆで具合を聞いたりするなど、熱心に取り組む姿勢が見られました。
感じてもらいました。計測した人は、「こんなに砂糖が入っているなんて。」びっくりしていました。



■意外な量にびっくり

展示では、私たちの健康づくりに欠かせない野菜の1日に必要な350gの量やインスタント食品に含まれる塩分量などを目で見て分かるように展示しました。

特に糖分量については、清涼飲料水に含まれる糖分を訪れた人に糖度計を使って実際に測定してもらい、その量の多さを実



糖分の多さに驚いていました

この食育フェアの開催は、「食」の大切さをPRすることができ、また目的でもあった食への興味を持ってもらえたようです。

同協議会では、今後も食育フェアを通して、「食と健康づくり」をもっと多くの人に伝えていくこととしています。

