

シリーズ おのみち 食育

今回の地元の食材はこちら



市が栄養士等の派遣、おのみちスローフードまちづくり推進協議会が旬の食材の提供を行い、尾道の豊かな自然の恵みである食材・食文化・伝承料理を学ぶ「親子料理教室」を開催しています。今回は、ワケギやお米を使ったおやきとトマトとあさりを使った簡単スープを作りました。

長江小学校での親子料理教室



料理の前に食材について学びます。

上手に返せるかな



卵がうまく割れるかな…



手を切らないように気をつけようね。



山本尚子さん、学くん「子どもみんな包丁なども使いたいって意欲的で、楽しかったです。」

カルシウムたっぷりおやき



<材料(4人分)>

- 米 200g、卵 2個、ちりめんじゃこ 20g、ワケギ 2分の1束、ピザ用チーズ 40g、牛乳 60g、塩 少々、しょう油 大さじ1、ごま油 小さじ1

<作り方>

- ①米を洗って30分水に浸し、炊飯する。
- ②ワケギはよく洗って、小口切りにする。
- ③ボウルに卵を割って、牛乳・塩・しょう油を入れてはしでよく混ぜ、ごはん・ちりめんじゃこ・ワケギ・チーズを加えてさらによく混ぜる。
- ④フライパンにごま油を熱し、お好み焼きのようにキツネ色になるまで焼く。

おのみちスローフードまちづくり、
家庭教育、親の道徳教育食育講演会
「うま味」からの食と健康への貢献
日時 7月29日(木)19:00~20:30(開場18:30)
場所 しまなみ交流館大ホール
講師 尾道 一哉さん(味の素(株)ライフサイエンス研究所 所長、農学博士、経営学修士)
定員 690人
農林水産課(☎0848-20-7527)
生涯学習課(☎0848-20-8324)



食育に関する情報を発信します

市内で開催される「食育に関わる行事予定」を、健康推進課ホームページに掲載します。

ぜひご覧ください。

健康推進課 HP

<http://www.city.onomichi.hiroshima.jp/kenkousuisin/kenkoindex.html>



| 6月末日現在の世帯数と人口()内は前年同期 | | | |
|------------------------|------------------|---------------|------------------|
| | 住民基本台帳 | 外国人登録 | 総数 |
| 世帯数 | 63,499(63,297) | | |
| 男 | 70,604(71,019) | 1,415(1,515) | 72,019(72,534) |
| 女 | 77,651(78,141) | 610(652) | 78,261(78,793) |
| 計 | 148,255(149,160) | 2,025(2,167) | 150,280(151,327) |

代表電話番号

市役所 0848-25-7111 | 因島総合支所 0845-22-1311 | 百島支所 0848-73-2701
水道局 0848-37-8700 | 御調支所 0848-76-2111 | 浦崎支所 0848-73-2001
市民病院 0848-47-1155 | 向島支所 0848-44-0110 | 向東支所 0848-44-0210
総合福祉センター 0848-22-8343 | 瀬戸田支所 0845-27-2211