

食育講座

鎌ヶ谷市健康増進課
平成30年11月19日（月）
鎌ヶ谷市総合福祉保健センター



今年度の食育講座では、「災害に備える！手軽でおいしい防災クッキング」と「家庭における食文化の継承」（2月開催予定）という2講座を実施します。

今回の講座では、災害時で水や火に制限がある場合を想定したものと、食材を入れ替えながら備える場合、備蓄している食材を日常の食事を使用する場合を想定したものを調理実習しました。災害時の調理法としては、ビニール袋に食材を入れ、ごはん、スープ、デザートを一度に湯煎調理する方法を学びました。日常の食事での活用法では、乾物と野菜を使った和え物を学びました。

講義では、どれくらいの食材の備えが必要なのか、食材以外で備えておくべきものは何かということを知りました。

講義と調理実習をしたことで、実際にできそうだという声が多くありました。