

事業名	朝ごはん 作って 食べて モーニング		
実施日	平成25年9月19日	関係機関 (団体)数	おかやまコープ 井笠エリア たべるたいせつ実行委員会
実施時間	10:00~12:00	関係者数	16人
会場名	浅口市健康福祉センター	参加者数	32人

<事業の実施内容>

朝食の大切さを理解し、バランスの良い朝食作りに取り組めるように簡単なものから手間のかかるものまで幅広いメニュー提案し、調理、試食、交流をした。

簡単朝食レベル1（おにぎり等）、レベル2（スムージー、マリネ等）は展示し、手間のかかるレベル3（れんこん味噌汁、バナナソテー、ベーコン巻き、シラス丼等）は調理実習をした。朝ごはんチャート、「まごたちわやさしい」をお知らせボードで紹介し、学習や交流をした。

参加者の感想からは、今回のイベントで学んだことを自ら生活の中で生かしたい等の声が出され、今後も実生活に役立つ食育、食生活情報を提供していきたい。

<参加者の感想>

- ・ 下ごしらえからだるとやっぱり時間がかかるけど、おいしい朝食メニューができた。
- ・ れんこん味噌汁はおいしく好評だった。
- ・ 「まごたちわやさしい」を理想的に作っていきたい。
- ・ 朝から今回のようなものは難しいけれど、何か1品でも増やしたい。
- ・ 簡単でおいしい料理がわかってとてもうれしい。
- ・ すぐにできそうなので試してみたい。
- ・ 今日初めてあった方と昔からの友達みたいに和気あいあい楽しく作って食べる事ができた。



※朝食見本レベル1と2



※レベル3は一手間かけて



※『まごたちわやさしい』学習



※楽しく調理することも大切



※他の方のアイデアも交流



※一番は「おいしく」頂く事