

# 食育事業支援メニュー一覧

※メニューは相談して決定させていただきます。

<p><b>郷土料理教室「手打ちそば」</b></p> <p>八幡平市でとれたそば粉でそば打ち体験ができます。</p> 	<p><b>郷土料理教室「くるみみそつけたんぽ」</b></p> <p>ご飯を串につけて焼き、更にくるみみそをつけて焼く料理です。</p> <p>家庭でも簡単に作れる、フライパンを使用した作り方をご紹介します。</p> 
<p><b>郷土料理教室「ひつつみ汁」</b></p> <p>小麦粉をこねて手でちぎり、野菜や鶏肉などと煮た料理です。</p> 	<p><b>郷土料理教室「へっちょこ団子」</b></p> <p>小豆汁の中に、真ん中をへこませた団子を入れて煮た料理です。</p> 
<p><b>郷土料理教室「がんづき」</b></p> <p>小麦粉、砂糖、卵に重曹、酢を加えて蒸すことで膨らませて作る料理です。</p> 	<p><b>その他の郷土料理</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・柳ぱっと</li> <li>・かます餅</li> <li>・だまこ汁</li> <li>・けんちん など</li> </ul> <p>他の郷土料理にも対応します。詳しくはご相談ください。</p>
<p><b>家族で脳卒中予防！適塩に取り組もう</b></p> <p>調理実習で「適塩・減塩料理」を作ります。岩手県健康課題である脳卒中死亡率ワースト1からの脱却に向けて、減塩・適塩について学習できます。</p>	<p><b>災害食を作ろう</b></p> <p>調理実習で「災害食」を作ります。災害時に水や電気が止まったことを想定した調理実習です。災害食がまとめられたレシピ集をプレゼントします。</p> 
<p><b>親子クッキング</b></p> <p>親子で楽しみながらクッキングを行います。料理が大好きになるきっかけづくりにも。</p> 	<p><b>その他</b></p> <p>収穫祭や学年レクリエーション、PTA活動等で食育事業等を行う際の講師・指導等承ります。</p>