



## 長崎市中央公民館で男性料理教室

実施日 令和4年 6月 2~16 日 (木)

おしゃれな多国籍風料理を男性の参加者が作ってみました



3回講座でいろいろな国の美味しい料理をホテルのシェフに  
教えていただきました。

- 1 料理のポイントをおさえて教えてもらえます
- 2 講師が巡回して指導するので分かり易いです
- 3 基本の調味料で簡単で美味しくできます
- 4 味はもちろん見た目も美しいです



## 公民館講座：心の栄養「手作りおやつ」

実施日 令和5年5月30日、6月13日

家事や仕事の合間に癒しと元気を与えてくれる「おやつ」の手作りに挑戦する講座です。自分で作れば、味の加減はもちろん、添加物なしやカロリー控えめなど自由自在。体に優しい上に、罪悪感なく食べられます。大切な人と一緒に食べれば、癒しのパワーもアップすること間違いなしです。

～昔なつかしい…思い出のおやつ～

<メニュー>

- ・いなか蒸しパン
- ・みたらし団子



～話題のコンビニスイーツを手作りで～

<メニュー>

- ・ガトーショコラ
- ・オムレット





## 公民館講座：かんたん de おいしい「しあわせパン教室」

実施日 令和5年10月14日、11月18日

「焼きたてのパンがおうちで食べられたら…」と思うけれど、ちょっとハードルが高いという方に、家庭でも手軽に作れるレシピをご紹介します。パン作りの基礎や大切なポイントを学びながら、いろいろなタイプのパンと相性ピッタリのひと皿を作ります。基礎が身に付けば応用もできて、ますますパン作りにハマりそうです。

～リーンな生地（※1）でランチブレッド、サラダ～

<メニュー>

- ・ライ麦入りカンパーニュ
- ・パンプキンと  
スウィートポテトのサラダ

※1 小麦粉、イースト、塩、水などの基本的な材料で作る生地



～リッチな生地（※2）でスウィートブレッド、スープ～

<メニュー>

- ・レーズンフラワーロール
- ・きのこ豆のスープ

※2 ※1の基本的な材料に、バターや砂糖、卵などを加えた生地





## 毎月19日は「食卓の日」じげもんレシピ

実施日(または期間) 令和5年毎月19日

長崎の旬の食材を使った地産地消レシピの提供



家族で話そう、一緒に食べよう 毎月19日は「食卓の日」提供レシピ

- 1 毎月19日「食育の日」を「食卓の日」とした取組み
- 2 食卓を囲むためのレシピの提供
- 3 地元産品を使うことで旬を再認識
- 4 長崎大学やJA,民間企業とも連携し周知を図る



# 「食卓の日」市役所レストランサービスランチ提供

実施日(または期間) 令和5年毎月19日

## 長崎の旬の食材を使った地産地消サービスランチの提供

食卓の日サービスランチ4月のメニューをご紹介します！  
温製豚しゃぶのトマトボン酢  
～タブレ添え～  
今回使う「長崎の食材」  
「トマト」  
4月19日(水) 11時～  
数量限定 550円(税込)  
※当日は、広く市民の皆様へ「食卓の日」の取組みを伝えるため、テレビや新聞の取材が入る場合がありますので、ご了承ください。

食卓の日サービスランチ7月メニューをご紹介します！  
長崎大学【魚料理研究会】学生監修！！  
黄金ひらまさの和風あんかけ  
7月19日(水) 11時～  
数量限定 550円(税込)  
※当日は、広く市民の皆様へ「食卓の日」の取組みを伝えるため、テレビや新聞の取材が入る場合がありますので、ご了承ください。

食卓の日サービスランチ  
「出島ばらいろ」  
8月18日(金) 11時～  
数量限定 800円(税込)  
今回使う「長崎の食材」  
「出島ばらいろ」  
※当日は、広く市民の皆様へ「食卓の日」の取組みを伝えるため、テレビや新聞の取材が入る場合がありますので、ご了承ください。

食卓の日サービスランチ  
「苺」  
2月19日(月) 11時～  
【数量限定】700円(税込)  
今回使う「長崎の食材」  
「苺」  
※当日は、広く市民の皆様へ「食卓の日」の取組みを伝えるため、テレビや新聞の取材が入る場合がありますので、ご了承ください。

## 市役所レストランの協力による「食卓の日」サービスランチ提供

- 1 毎月19日「食卓の日」としてサービスランチの提供
- 2 地元産品を食材とし広く市民に情報発信
- 3 SNS等の発信も行い周知に取り組んでいる



# 離乳食教室

実施期間 令和5年4月～令和6年3月

離乳食教室は、大人の食事から離乳食にあう食材をとりわけて、参加者が実際に調理し、月齢毎に離乳食の目安量・固さ・味つけ等を学びます。



【講話・レシピ説明】



【魚のすりつぶし体験】



【離乳初期、中期、後期と大人の料理】

ママたちと情報交換できました～！

離乳食のイメージがわきました。

実際に離乳食の固さなどを見ることができて、勉強になりました。



【参加者の声】

- ・中央総合事務所地域福祉課・東総合事務所地域福祉課
- ・南総合事務所地域福祉課 ・北総合事務所地域福祉課