

平成 27 年度青森市子ども会議開催概要 〈夏休み期間集中開催：健康・食グループ「KKS」②〉

- 1 日時 平成 27 年 8 月 9 日（日） 13 時～16 時
- 2 場所 青森市総合福祉センター2 階 集会室
- 3 出席者 KKS メンバー6 名（欠席者 1 名）
KKS サポーター1 名
事務局 1 名

4 開催概要

前回の活動では、活動後に子ども会議でのねぶた祭り参加が控えていたため、あまりグループ活動を進めることができなかった健康・食グループ「KKS」。今回は、引き続き青森の食材を使ったレシピについて話し合うことにしました。前回の話し合いで、あらかじめレシピ案を考えてくることにしていました。



メンバー全員でそれぞれのレシピ案を見ながら意見を出し合い、グループとしてどのようなレシピにしようかと話し合いました。案としては、カシスを使ったデザートやバサラコーンを使ったコーンスープなどが挙げられていました。

子ども会議 OB のサポーターも話し合いに参加し、レシピ考案についてのアドバイスをしてくれましたが、「青森の食材を使い、なおかつ健康に良い料理」という難題を前に、なかなかメンバー全員が納得するまでには至りませんでした。

そこで、レシピ考案のヒントを得ようと、次回のグループ活動で、青森市健康づくり推進課の栄養士の方から「健康と食」に関する講座を受けることにしました。また、栄養士さんに「健康と食」に関する質問をし、講座を受けた後に回答をもらうことにしました。メンバーからは、「塩分の吸収を抑える野菜や食材はあるのか。」「青森の郷土料理の中で、子どもにオススメしたいものは?」「野菜嫌いの子どもの数は増えているのか。また、嫌いな野菜を克服させる取組はあるか。」など、「青森の健康と食」という観点からの質問が出されていました。そして、質問の内容を全員でまとめ、今回の活動は終了となりました。

ということで次回は、青森市健康増進センター（元気プラザ）に行き、青森市健康づくり推進課からの栄養士さんによる「健康と食」に関する講座を受けることにしています。