



東区食生活改善推進員協議会

●私たちの活動紹介

“私たちの健康は私たちの手で”を合言葉に、地域の皆さんが健康な生活を過ごしていただけるように「食」を通してのボランティア活動をしています。

レシピ集の作成や料理教室を開いたり、地域の行事やサロンのお手伝いをしたり、親睦を深め楽しみながら活動しています。

①小松菜とじゃこのませご飯



②野菜ボール



③小松菜のナムル



④玉ねぎの梅おかか和え



⑤具だくさんのピリ辛味噌汁



⑥大根のカニカマあんかけ



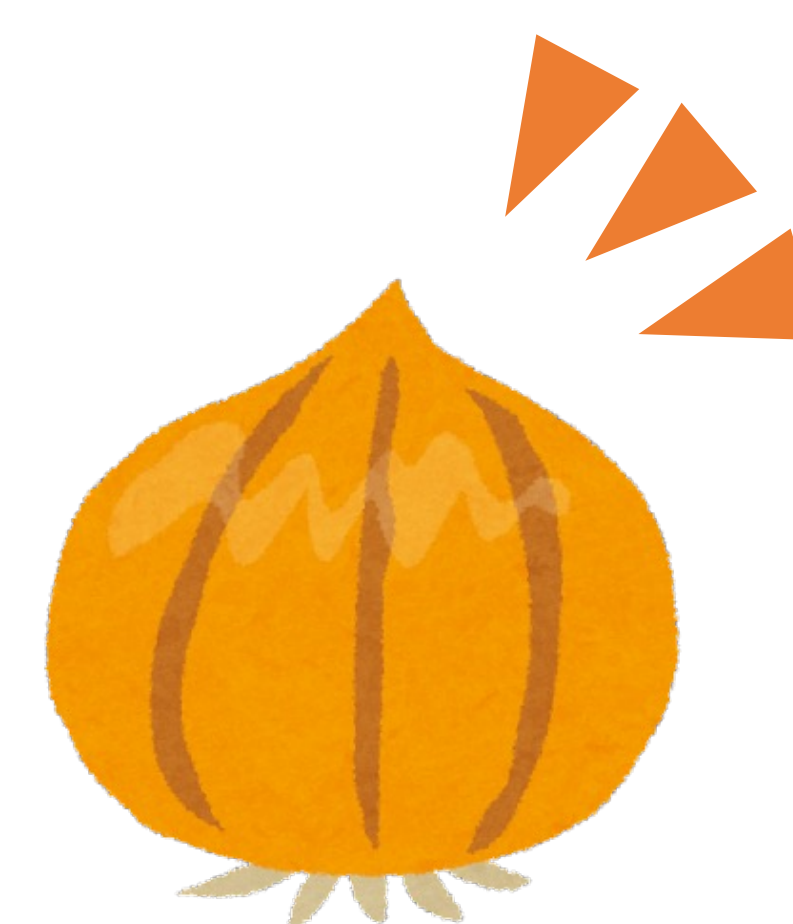
⑦切り干し大根の卵たっぷりサラダ



⑧切り干し大根のゆず漬



おすすめ
野菜たっぷりレシピ
の紹介



2022年は「東区食生活改善展」「ウォーキング」「料理講習会の講師」「すこやか食育支援事業～お元気さんの食生活教室～」などの活動を行いました。

(2022年の活動の様子)

東区食生活改善展

東区食改50年のあゆみや、おすすめレシピを紹介しました。



すこやか食育支援事業 ～お元気さんの食生活教室～

シニア世代の方々に、『缶詰など備蓄品を使ったレシピ』を紹介しました。家でも作れるように、「鯖水煮缶」、「塩昆布」、「切干大根」を配りました。(8回開催)



ウォーキング

百合が原公園内を、自然と触れ合いながらウォーキングしました。



料理講習会の講師 (いちごジャム作り)

札幌市農業支援センターが開講している「さっぽろ農学校」で、生徒さんが栽培、収集したイチゴを使ったジャム作りの講師をしました。

