

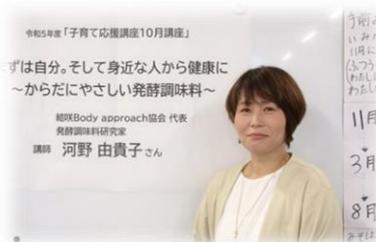
【開催終了報告】子育て応援講座10月講座を開催しました！

開催日時:2023年10月10日(火)10:00~12:00

開催場所:中央公民館1F 講座室

テーマ:「まずは自分。そして、身近な人から健康に
~からだにやさしい発酵調味料~」

講師:発酵調味料研究家 河野 由貴子さん



★たまねぎ麹、トマト麹、椎茸麹などたくさんのお手作りの発酵調味料を紹介していただきました。

10月講座では、腸内環境を整え手軽に摂取できる発酵調味料について学習しました。子育て世代だけでなく幅広い年代の方々の参加があり、グループ交流ではいろいろな話題で盛り上がり楽しく意見交換ができました！大変学びの多い講座でした。

参加された方の感想の一部を掲載します。

- 味噌作ってみたいなあ~くらいの気持ちで参加しました。想像したよりも深い話も聞けて、発酵調味料への興味がすごく増しました。作ってみたい！家族に食べさせてあげたい！という気持ちでいっぱいです。貴重なお話をありがとうございました。
- 小学生が3人いて、朝食や夕食がバタバタして、ついつい「早く食べてー！」と言いながら食事をしていました。これからは楽しく食事を心がけてみようと思います。ケチャップを買わずに、発酵ケチャップを作ってオムライスを作ってみようと思います。
- 腸活から発酵調味料のことについて知ることができました。子育てのことまで勉強になりました。私は発酵調味料を自分で作ったりした事はなかったのですが、興味をもつことができました。ありがとうございました。
- 全体(生活リズム)のバランスに気をつけながら、上手く発酵調味料を使っていきたいと思いました。まずは自分、そして家族の健康に役立てたいと思います。
- 発酵調味料の話、大変興味深く聞かせてもらいました。とても参考になりました。食生活に取り入れてみようと思いました。
- 子どもとのコミュニケーションにもなり、体のためになるのでとても勉強になりました。早速子どもと一緒に作ってみたいと思います。