

旭公民館だより

発行 令和8年8月
旭公民館
館長 伊吹公雄
電話 45-5903
FAX 45-5903

歴史講座

「千年の町」備後府中で歴史を語り合おう

中須と旭と府中

講師

歴史研究者 竹岡 健次 さん

9.5(土) 午後4時～5時

旭公民館 1階会議室

旭公民館では、地域の歴史を楽しく学べる「歴史講座」を開催します。
今回のテーマは、私たちの暮らす 町の地名の由来。
地域の歴史に触れることで、今の暮らしが少し違って見えてくるかもしれません。
ぜひこの機会に、旭の魅力を一緒に再発見してみませんか。

お問い合わせ先
府中市旭公民館
電話 45-5903

赤・黄・緑そろえて！ キッズクッキング 夏休み居場所づくり



きゅうりの皮むきにも挑戦!!うまいくかな

8月5日(水)、旭公民館主催のキッズクッキングを開催し、14名の子どもたちが参加しました。講師は旭料理教室の蔵本博美先生です。今回は、夏休みの子どもの居場所づくりの一環として行いました。

子どもたちが挑戦した最初のメニューは「ポリ袋で下準備!!厚揚げチキンナゲット」。厚揚げや鶏ひき肉などをポリ袋に入れ、手でもみ混ぜて丸める工程では、「手がぬるぬるしておもしろい!」と歓声が上がり、にぎやかな雰囲気になりました。

きゅうりのサラダでは、包丁を使った乱切りにも挑戦。先生に教わりながら、恐る恐る切る子もいて、真剣な表情が印象的でした。

続いて「爆速!おにぎり」。ラップの上にのりを置き、ごはんを広げてエビフライや一口かつなどをのせ、ラップを半分に折るだけで完成します。「むずかしくないね」「意外と簡単にできるよ!」と話しながら、楽しそうに作っていました。

すべての料理が出来上がったあとは自分の皿に盛りつけて、みんなでそろって試食。

「おいしいね!」「プリンのカaramelがちょっと苦いけど大丈夫!」と、あちこちから楽しそうな声が聞こえていました。

途中、蔵本先生からは「赤・黄・緑の3色そろった食事をしよう」と、食事のバランスについての説明もあり、子どもたちも熱心に耳を傾けていました。

また、健康的な食生活講座の中村照子さん、永原博子さんにもお手伝いいただき、スムーズに進行することができました。

帰るときには子どもたちから「また来年もお願いします!」との声も上がり、蔵本先生や中村さん・永原さんも笑顔を見せていました。

楽しい時間が次の楽しみへとつながる、温かい教室となりました。



材料を混ぜ合わせたチキンナゲットを手で丸める子どもたち。おもしろそう

=赤・黄・緑の3色そろった食事をしよう=

食事には、体をつくる栄養、力になる栄養、体の調子を整える栄養があり、それぞれを「赤・黄・緑」の3色で表すことができます。

赤は肉や魚、卵、大豆製品などの体をつくる食品、
黄はごはんやパン、油などのエネルギーになる食品、
緑は野菜や果物などの体の調子を整える食品を表しています。

3色がそろうことで、体が元気に動き、勉強や遊びにも集中できるバランスのよい食事になります。



ミカンやブルーベリーをのせて、自分だけのプリンが完成。カaramelはお好みで!