



親子で豆腐作り

10/26・27

「健康フェスタ」



▲豆腐作りを行う参加者ら

食と子育てをテーマとした「健康フェスタ」が「いちばん館」で開催されました。

フェスタでは、「親子で豆腐作り」や「豆つかみりレー大会」「どうふ料理レシピコンテスト表彰式・ミニ健康講話&朗読会（20ページに掲載）」など、豆や豆腐に関するイベントが繰り広げられました。



▲親子で豆腐作りのようす

親子で豆腐作り

「親子で豆腐作り」には、10組26人の親子が参加。講師の大内文子さん（二本松市）指導の下、豆乳を絞ったり、にがりを入れたりして豆腐を作る過程を実習し、出

来上がった後の試食では参加者たちが「おいしいー」と本物の味に顔をほころばせながら、作りたての豆腐を味わっていました。参加者からは「家庭でも作れたらいいと思う」「また作ってみたい」などの感想も聞かれ、大変好評だったようです。

豆つかみりレー大会

豆を1個ずつ箸でつかんで移動する競技「豆つかみりレー大会」には5チームが参加。

普段は箸使いが上手な方も、競技となるとあせってしまい、なかなか思うように豆がつかめない場面もありましたが、みんな和気あいあいと楽しく行っていました。



▲盛り上がった豆つかみりレー大会

【豆つかみりレー大会結果】
1位 食を考える会Aチーム
2位 食を考える会Bチーム
3位 保健協力委員会チーム
 入賞チームには賞品が、さらに参加者全員に参加賞が贈られました。

また、会場の中央ロビーには「学校給食での豆料理」や「早ね・早おき・朝ごはん」、子どもたちが豆の種をまいた「まめっ子ばたけ」など、学校と協働で実施してきた食に関する事業紹介も展示され、来場者の目を引いていました。

このほか、会場には体組成計・骨密度測定機を使った健康チェックコーナーや健康相談コーナーも設けられ、来場者は自分の体の状態に一喜一憂しながら、健康についての認識を深めていたようです。

フェスタの最後には、来場者に豆腐料理レシピコンテスト最優秀賞作品の「ふわふわとうふなげつ」とや親子で作った豆腐、豆腐アイス、健康豚汁がふるまわれるなど、食と健康の関心を高める一日となりました。