令和8年 11 月発行 Vol. 176

わたしから始まる高知の食育

～毎月 19 日は「食育の日」～

高知市内の公民館・ふれあいセンター等では、各種講座・料理教室・行事などを開催し、地域住民の教養を高め、交流を深める多様な学習活動が行われています。今回は、9月に五台山ふれあいセンターで開催された「ベイクドチーズケーキ作り教室」をご紹介します。

楽しく学ぶ!ベイクドチーズケーキ作り教室

ベイクドチーズケーキの材料

①5㎝カップ8個分、②ビスケット 40g、③バター30g、④クリームチーズ 100g、⑤砂糖 30g、⑥ヨーグルト 50g、⑦卵1個、⑧生クリーム 30g、⑨薄力粉 20g

1_②と③を混ぜ合わせる



2_カップに敷きこむ



3_④～⑨を混ぜ合わせる



4_カップに混ぜ合わせたものを入れる



5_オーブンで 170℃、25 分間焼成



講師からは、親子で一緒に料理をすることの大切さや、家庭で手作りすることの安全性・経済性など、家庭内での食育の大切さを教えていただきました。参加者は、材料を混ぜたりカップに入れたりしながら、楽しくベイクドチーズケーキ作りに挑戦。できあがったケーキを囲み、会話も弾みました。

料理は、食べる楽しさだけでなく、食材や食事について考え、家族や地域の人と交流するきっかけにもなります。皆さんも楽しく料理をしながら、食の大切さを学んでみませんか?

高知市食育推進委員会 発行
今月の担当 文化振興課