

# わたしから始まる高知の食育

～毎月 19 日は「食育の日」～



高知市内の公民館では、地域住民にとって最も身近な学習拠点として、様々な講座を開催しています。今回は、世代間交流ふれあい事業として介良ふれあいセンターで開催された高知県産の米粉を使った「親子米粉パン作り教室」をご紹介します。

## 親子米粉パン作り教室 ～米粉ピザパンとキャラクターパン～

当日は、パン工房フォンティーヌの清水先生を講師に迎え、小学生とその保護者合わせて 19 名が参加しました。パン作りは初めての子どもたちも多く、興味津々で米粉をこねたり、めん棒で生地をのばしたりと、楽しくも真剣に親子でパンを成形していきます。いろいろな食材に親しみ、見て、触って、みんなで味わう。五感を使う料理体験で、食事の楽しさを新たに発見できた 1 日になりました。



美味しく美味しく  
なあれ♡



ふんふん、  
そうやってこねて  
いくがやね♪



出来上がり～



お母さん、真剣です！

地域の公民館では、旬の食材を使った料理教室・行事・各種講座などを開催し、食に関連した体験や学習ができる場を提供しています。お住まいの地域の公民館で、暮らしを豊かにする体験を試みませんか。