

## 大人向け食育講座「キノコのお話」を実施しました！

10月24日、南河内公民館の家庭教育セミナーの第5回目として、大人向け食育講座「キノコのお話」を実施しました。これまで小学校を主体に食育授業を行ってきましたので、今回のような大人向けの食育は初めての試みです。講座は2時間、内容は5部構成にしました。

1. いろいろなキノコ、2. シイタケ栽培、3. シイタケの栄養、4. シイタケ簡単レシピの調理体験・試食、5. シイタケ菌床栽培キットの発生処理体験

キノコについて学んだ後に、体験を二つ入れて2時間たっぷり楽しめるように工夫しました。

受講生による調理体験では、『5分でできるシイタケの佃煮ふりかけ』の簡単レシピが大好評で、試食中も受講生の皆さんとの会話がはずみました。キノコ嫌いなお子さんをもつママからも、「このレシピで挑戦してみたい！」とおっしゃっていただきました。

講座の最後に受講生のみなさんに記入していただいたアンケートには、

「父と一緒に、シイタケのお世話をしたことを思い出しました。」「今度は、今日勉強したことを子供たちに伝え、育てていきたいです。」「キノコのレシピも簡単でおいしく家でもやってみようと思えるもので良かったです。」「子どもと収穫が楽しみです。」

など、うれしい声がたくさん上がっていました。皆様の生活に、キノコがさらに身近な存在になることを願っています。

本当にありがとうございました。

