

お米のレシピブックを使った料理教室！

女性大学の受講生は8月、『短時間で作れて、残暑に負けない！』ご飯ピザと焼きつくねを作りました。

生地にご飯と片栗粉を使ったご飯ピザは、野菜たっぷりでもとってもおいしくできました。

焼きつくねは、刻んだニラとコーンを入れました。季節の青菜(春菊やミツバなど)を入れるのもおすすめです。

参加者は「お米の生地なら時間もかからないし、朝からでも作れそう」と喜びの声を上げました。



SDGsと女性部



磐田ブロック 親子料理教室！

- **材料リストを持って、買い物へ**
女性部員やJA職員が遠くから見守る中、必要な材料を子どもたちだけでそろえました。
- **買い物が終わったら、みんなで調理**
手巻き寿司、塩バターコーン肉じゃが、ブロックリーのゴマ和えを作りました。



支部活動
浅羽支部

健康セミナー ～体をリフレッシュ～

浅羽女性部は、袋井・森支部と合同で「コリと痛みの予防と体操セミナー」を開催しました。

遠州病院の講師から症状や治療についての説明を受けた後、家でも簡単にできる体操を教してもらいました。参加者からは「体が軽くなった」「これなら1人でもやれる」という感想が聞かれました。



このページや女性部に関するお問い合わせ
JA営農企画課 ☎0538-36-7014

私の女性部エピソード！

同世代からベテランの先輩までさまざまな価値観の人がいるからこそ、気軽に悩みを相談したり一緒に楽しむことができる大切な場所です。

特にうれしいのが、家庭料理を学べること。簡単に栄養のあるおかずなど、工夫を凝らしたものをお互い教え合うことができます。また、焼き肉のタレ作りは家庭でも重宝しています。添加物を使用しないため、安心して子どもにも提供することができます。

知人に誘われて始めた女性部活動が今年で4年目を迎えます。初めは、子育てが落ち着き、自分の時間を有意義に過ごしたいという思いで参加を決めました。今では活動内容が生活に役立つということが多く、なくてはならないものになっています。

自分の時間を楽しむ



天竜支部

鈴木 ひかりさん