

みやぎ食育コーディネーター

氏名	市町村名	登録番号
鈴木 美和子 (すずき みわこ)	大河原町	2109

所属する団体や資格等

飾り巻き寿司マスターインストラクター, 消費生活アドバイザー, 栄養士 (仙南栄養士会地域活動部会), 食育インストラクター

活動内容 (1 講話 2 料理教室・調理実習 3 エピソード・紙芝居 4 イベント・講習会等企画
5 指導・相談 6 イベント補助・手伝い 7 体験・見学受入 8 その他)

2 : 飾り巻き寿司講座…のりの切り方や由来, ご飯の炊き方・合わせ酢の作り方をお話しし, 飾り巻き寿司を巻きます。1 回約 1.5~2 時間コースで 1 本 1 種類~2 本 2 種類に挑戦します。巻く内容は相談して決めます。お花あり, パンダやキャラクターあり, 季節を楽しみながら先取りして作っていきます。

2 : 創作寿司講座…お誕生日や入学・卒業のお祝い・クリスマスなどに欠かせない主食の一品です。簡単に作れて豪華に見せる, 女子力・主婦力アップの講座です。センスもアップします。

2 : 飾り巻き寿司&創作寿司ミックス講座…2~3 時間位の枠の中で飾り巻き寿司と創作寿司をコラボして作り上げていく欲張りな講座です。大皿に盛りつけて楽しみます。

食育活動実績

○農村女性起業者に飾り巻き寿司の講習会と情報提供 ○村田町教育委員会生涯学習課主催飾り巻き寿司講座 ○柴田町立柴田小学校 6 学年児童対象飾り巻き寿司講習会

一言 P R

☆飾り巻き寿司の講座に加えて野菜たっぷりサラダ寿司や創作寿司の講座も人気があります。旬な野菜や果物を活用し, カップやお皿に思い思いに作り上げていくプロセスが楽しいといわれます。お米の消費拡大と野菜・果物の地産地消とのコラボ, いかがですか? 日々の生活に直結し楽しいですよ。

活動地域

宮城県内

希望対象

小学生, 中学生, 高校生, 成人, 高齢者, 親子

活動可能日

月, 火, 木, 金, 土

その他

2013 年度の食に関する主な活動



- ・ 2010年10月～月1回 河北TBCカルチャー教室「飾り巻き寿司教室」講師
- ・ 2011.2月～月1回 仙台青葉カルチャー教室の「飾り巻き寿司教室」講師
- ・ 2013.6/12 9/19 農村女性起業者に飾り巻き寿司の実技指導と情報提供
- ・ 2013.6/22 7/20 村田町教育委員会生涯学習課主催「飾り巻き寿司教室」
- ・ 2013.8/12 日本生命保険相互株式会社主催「飾り巻き寿司教室」
- ・ 2013.9/27 仙南栄養士会地域活動部員対象 「スキルアップ講座」
- ・ 2013.11/30 七ヶ宿公民館主催 「親子ふれあい料理教室」
- ・ 2013.12/19 柴田小学校 6学年児童対象「飾り巻き寿司教室」
- ・ 2014.1/24 2/8 3/1 クリナップ株式会社主催 「飾り巻き寿司教室」
- ・ 2014.2/24 2/28 川崎町健康福祉センター主催 「飾り巻き寿司教室」
- ・ 自宅で「すずきの巻き巻き教室」開講中
- ・ 岩手県陸前高田市や遠野市で地域おこしに役立つ講座開催
- ・ 栄養士会地域活動部会でお米の消費拡大を推進している

