

# 中郷公民館の取り組み紹介

## ☆中 GO！探検オリエンテーリング大会2019開催しました。



毎年恒例の「中 GO！探検オリエンテーリング大会(中郷青少年育成会議主催)」が、12月8日(日)に開催されました。中郷小学校を拠点に、井尻、曾根、大寺、牛袋野の各地区に設置されたチェックポイントをできるだけ多くまわり、出場チーム全21チームで点数を競いました。

寒い中でしたが好天に恵まれ、12月にしては過ごしやすい気候の中実施することが出来ました。

当日、ご協力いただいた関係者や防犯指導員の皆様に改めてお礼申し上げます。

## ☆親子防災クッキングを開催しました。

地震や台風などの自然災害に直面し、水や電気がそれほど使えない状況を想定して、親子向けにオムライスを作る実習を開催しました。

限られた水で米を研ぎ、ハムやミックスベジタブルなどをうまく使い極力洗い物が出ないように作ります。具材に火を通すときは、耐熱性のポリ袋に封入し、袋ごと湯煎します。お風呂の残り湯など一度使ってしまったお湯でも、安全に調理できます。30分ほどでオムライスが出来上がり、全員で試食。湯煎調理で作ったとは思えないほど味がよく、大人からも子どもからも「おいしい！」という声が聞かれました。

講義の中では、他にも保存性の高い食品の紹介や離乳食の作り方など実践的な内容が多く、充実した講習となりました。



鍋底に皿を敷いて、米、具材、卵を全て同じ時間湯煎します。



ちょっとした遊び心があると大人も子どもも楽しい気持ちになりますね