

伝達講習会報告より

7グループ

令和元年9月28日(土)

中央学習センターにて
《テーマ》生活習慣予防
《対象者》中央学習センター主催
《受講者》20名
《ヘルメイト》6名

*献立

- ・田舎ご飯
- ・野菜の凍み豆腐肉巻き
- ・きのこ入り野菜の酢の物
- ・ミルクゼリー
- ・減塩みそ汁

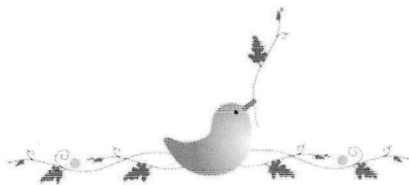


令和元年11月18日(月)

保健福祉センターにて
《テーマ》減塩料理
《対象者》森合町町会
《受講者》20名
《ヘルメイト》4名

*献立

- ・ごはん(150g)
- ・鶏と豆腐のつくね焼き
- ・ヨーグルトサラダ
- ・洋風なます
- ・減塩みそ汁(6%)



中央学習センター主催

『バランス抜群・減塩料理教室(秋編)』

●受講者の感想

- ・減塩と感じない程の味付け 美味しかった。
- ・初めての参加〜一品ずつレビ°を確認しながらみんなでの一緒に作業が楽しかった。
- ・減塩・野菜が多く食せる料理を習えて良。
- ・今後『減塩料理』に前向きに取り組めます。
- ・料理〜美味しかった。おらほのラジオ体操楽しかった。美味しさと楽しさを戴きました

●ヘルメイトの感想

- ・会長のレビ°提案〜スムーズにレビ°作成できた。
- ・酢の物は食育カレンダーから引用〜大好評〜
- ・試作づくりをして 味 量を再確認。減塩の為 調味料を2分化して使用した。
- ・6名で各テーブル付 ご飯の準備 計量を確り。

野菜の大地が心に残る

●受講者の感想

- ・つくね…大葉の香り ゴマ油の風味 少量のポン酢で満足感〜大〜
- ・サラダ…味 彩りが良かった。
- ・なます…ピューラで薄切りした大根と人参の触感 ゆずの香が良。

●ヘルメイトの感想

- ・調味料を献立ごとに板書し計量がスムーズ
- ・みそ汁の出しを確り取り 塩分計を使う。

※講習会后「ロコトレ」「高齢者の食育」プリントをもとにしたミニ茶話会を行い 有意義なひとときでした…と言うご意見を戴きました。