

伝達講習会報告より

8 グループ

令和元年7月23日(火)

○信陵学習センター

○テーマ

生活習慣病予防

○対象者 地区住民

○受講者 16名

○保健師 1名

○ヘルスマイト 4名

○メニュー

・ごはん ・豆腐のつくね焼き

・じゃがいものゆず胡椒きんぴら

・オクラとトマトのごま酢和え

・お茶



受講者の感想

- ・オクラとトマトのごま酢和え
美味しかったです。

ヘルスマイトの感想

- ・料理の手順が簡単で作りやすく
短時間で仕上げる事ができていました。



受講者の感想

- ・災害時にガスもあまり使わず、皿も
よごさず、ベストの調理日頃にも
役立つものとして関心しました。
- ・水にもどすだけでも作れる料理がよかった

ヘルスマイトの感想

- ・初めての災害時の対応食の伝達でしたが
受講者が喜んで、家でもやってみたく
という意識があり大変良かった。

令和元年10月31日(木)

○信陵学習センター

○テーマ

災害時対応食

○対象者 地区住民

○受講者 14名

○ヘルスマイト 4名

○メニュー

・さんまの蒲焼缶の炊き込みご飯

・ポリ袋で作るオムレツ

・のりと乾物のサラダ

・お茶