

伝達講習会報告より

4 グループ



令和元年7月29日(月)

- ・吉井田学習センター
- ・対象者
悠遊塾 60歳代

献立

- ・ごはん
- ・豆腐のつくね焼き
- ・じゃが芋のゆずこしょう
きんぴら
- ・オクラとトマトのごま酢和え

受講者感想

- ・野菜のもつ味が十分生かされ塩分の摂りすぎの
私にとって良い味でした
- ・簡単で家でもさっそくやってみたい

ヘルスメイトの感想

- ・夏バテ予防のため豚ひき肉にし、カロリー調整した
がちょうどよかった
- ・旬の野菜をとることを心がけるように指導

令和元年11月11日(月)

- ・信夫学習センター
- ・対象者
スポーツクラブの会員
60～70歳代

受講者感想

- ・緊急時と災害時にこんなにおいしいのが食べられ
たらうれしい!
- ・塩分を意識して健康長寿をのばしたい
- ・ポリ袋利用は初めてで日常にも使いたい
- ・卵がしっとりしていてフライパンのオムレツより
おいしい

ヘルスメイトの感想

- ・ホウレン草のゆで汁を利用してオムレツを作って
水・熱源の無駄を省いた
- ・熱心に受講してくれて良かった
- ・時間も器具も無い所で活用できるメニューと確認
- ・オムレツは1人1袋で作って体験してもらい
好評だった

令和2年1月11日(土)

- ・JA旧佐原支所
- ・対象者
JA女性部さわやか部会
60～80歳代

献立

- ・さんま蒲焼き缶詰の
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