

伝達講習会報告より

6 グループ

【献立】

- ・ ご飯 (150g)
- ・ 豆腐つくね焼き
- ・ じゃがいものゆず胡椒きんぴら
- ・ おくらとトマトのごま酢和え
- ・ お茶

① 令和元年6月17日 (月)

もちずり学習センター
上条町会なでしこ上条
受講生 19名
行政保健師 1名
ヘルスメイト 4名

② 令和元年6月18日 (火)

福島市保健福祉センター
福島市老人クラブ連合会
(女性委員) 70歳から80歳
受講生 16名
行政保健師 2名
ヘルスメイト 4名

③ 令和元年6月24日 (月)

もちずり学習センター
もちずり地区老人クラブ連合会
70歳後半から87歳
行政保健師 1名
ヘルスメイト 4名

④ 令和元年6月24日 (月)

婦人の家
すみれレクダンスクラブ
60歳代から70歳代
受講生 10名
ヘルスメイト 2名

★ 受講生の感想



- ・ 調味料をつけて食べるのと かけて食べるのとの違いがよくわかった。
- ・ おくらとトマトのごま酢和え 美味しかった。
- ・ 薄味で野菜の旨味を感じた。野菜の切り方や見た目も良かった。それぞれの野菜の持ち味が出ていて 美味しかった。
- ・ 減塩について参考になった。
- ・ 家で少し味噌汁の塩分を減らしたほうが良いと思った。
- ・ ご飯 (150g) の量は多い。
- ・ とても勉強になったので 来年も講習会を実施してほしい。

◎ヘルスメイトの感想

- ・ 調味料の計り方については何度もやってみないとわからないので 繰り返し知らせていきたい。
- ・ じゃがいもの切り方は「5mm角の千切り」と言っても まちまちで差が出た。どのように説明したらよいか 考えさせられた。
- ・ 柚子胡椒は 入れ方によって辛さに差があることがわかった。
- ・ 時間がかかっても全員に経験してもらうことが大切なので 今後も時間を十分にとって取り組みたい。
- ・ 計量の大切さを知らせ 計量をきちんとする習慣を身につけさせたい。
- ・ 調理中に調味料を計るのではなく 始めに計って 準備してから調理 開始にしたほうが良かった。
- ・ 使用した食器を元に戻すなどの約束事は始める前に 全員にわかるように話しておくべきだった。