

### 【杉妻地区】

#### ③令和元年12月4日

- ・ 60歳以上の杉妻地区の住民
- ・ 生活習慣病予防
- ・ 17名参加

【献立】 簡単パエリア・野菜たっぷりミートローフ・ココロ大豆のミートローネ

【感想】 パエリアは難しいと思ったが簡単にできた。野菜たっぷり健康な料理だった。

### 【蓬萊地区】

#### ④令和元年11月16日

- ・ 60歳以上のサロ会員と住民
- ・ 高齢者の健康と生活
- ・ 生活習慣病予防
- ・ 31名参加

【献立】 さんまの蒲焼缶詰の炊き込みご飯・ポリ袋で作るお味噌汁・のりと乾物サラダ

【感想】 献立は簡単にできる料理だった。薄味でもボリュームがあり美味しかった。

### 【松川地区】

#### ⑤令和元年9月6日

- ・ 60歳以上の老人会
- ・ 高齢者の健康・食生活
- ・ 20名参加

【献立】 豆腐つくね焼き・ジャガイモの柚子胡椒きんぴら・ブロッコリーとトマトの胡麻酢和え

【感想】 薄味でも美味しく、自分の味は塩分が多いことに気づいた。ヘルスメイトの存在を知り地域に広まればと思う。

#### ⑥令和元年10月30日

- ・ 60歳以上の佐久間町内会
- ・ 生活習慣病予防
- ・ 10名参加

【献立】 豆腐つくね焼き・ジャガイモの柚子胡椒きんぴら・ブロッコリーとトマトの胡麻酢和え

【感想】 柚子胡椒と胡麻酢でしっかりした味で美味しかった。これからは目分量ではなく計量スプーンを使用したい。

#### ⑦令和元年11月9日

- ・ 65歳以上の美郷ふれあいサロン
- ・ 生活習慣病予防
- ・ 20名参加

【献立】 豆腐つくね焼き・ジャガイモの柚子胡椒きんぴら・ブロッコリーとトマトの胡麻酢和え

【感想】 日頃の食事の塩分がいかにか多いか再確認した。調味料をg単位で計った料理を食べ、薄味の大切さが分かった。

## 《市の食育事業》

#### ①令和2年2月18日

- ・ 蓬萊もみじ幼稚園年長組
- ・ 子の健康
- ・ 13名参加

【献立】 ちりめんじゃこ入りおにぎり、シューマイ、ちぎってサラダ、小松菜と卵

【感想】 肉と玉葱の混ぜ合わせが楽しくシューマイの皮に包むのが二度楽しそうだった。

## 《ボランティア》

- ・ 杉妻地区：1回
- ・ 松川地区：1回