

H30年度すまいるカレッジ「健康づくり講座」報告書

講座名	第7回：料理教室「実習と試食」	回数	7/10
日時	平成30年8月21日(火) 9:30～12:00		
場所	梅文化会館1F 料理室		
講師	和会(やわぎかい) 8名		
参加人数	受講生14名＋サポーター8名 計22名		

1、料理実習と試食

{伝達料理}(高齢者の食生活)

- 《メニュー》
- | | |
|-----------------|---------------------|
| ① 主食：白ご飯 | ② 主菜：鶏のカリカリ焼きサラダ仕立て |
| ③ 副菜：ほうれん草の中華炒め | ④ 汁物：牛乳入りみそ汁 |
| ⑤ ゆとり：牛乳わらびもち | |

2、調理を終えて感想

5班に分かれ、料理指導を受ける

健全な食生活は薄味と言われる中、一品はアクセントとして、少し濃い味にするのも良いとのこと
 男性陣は、和会の方や班の女性から教えをいただき、真剣に料理に取り組んでおられました
 牛乳わらびもち作りは楽しい経験で、「孫と一緒に作ってみたい」との感想もありました

3、その他

食後に、各班より料理体験及び試食についての感想を発表

4、配付資料

伝達料理(高齢者の食生活)のレシピ

9月11日(火)大仙公園&仁徳御陵ウォーキング講座の案内



料理実習の様子



今日のメニュー



出来ました早く食べたいです



下ごしらえ中

** 笑いあり、和やかな食事タイムです **



本日の感想を熱弁



優しく丁寧に説明



皆さん調理に奮闘中です

