

H29年度すまいるカレッジ「健康づくり講座」報告書

講座名	第5回：料理教室「認知症予防の食事」	回数	5/10
日時	平成29年7月11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) 6名		
参加人数	受講生12名＋サポーター8名 計20名		

1、料理実習と試食・懇親会

5班に分かれ、調理指導を受ける

- 《メニュー》
- | | |
|-------------|----------------|
| ① 主食：白ご飯 | ② 主菜：鯡の香味ポン酢かけ |
| ③ 副菜：ひじきサラダ | ④ 汁物：鶏ゴボウ汁 |
| ⑤ ゆとり：ずんだ白玉 | |

2、調理を終えて感想

参加者が少なく、6班の予定を5班に変更。

わかめご飯の予定が準備の都合で、白ご飯に変更。

ほとんどのメニューは手際よく仕上がったが、白玉団子の水の分量を間違えて柔らか過ぎたのができた。

3、その他

受講生及びサポーターが自己紹介を行う

4、配付資料

第1回開催(3.28)の体力測定結果表

*料理実習の開始



メニューの紹介



食事タイムです、美味しいです



出来ました、完成です



和会さん、下ごしらえ中



盛り付け中



親切、丁寧なご指導



皆さん調理に奮闘、男性陣も頑張っています

