

食生活改善推進員養成講座の様子



テキストを使い、「食」に関する様々な知識を学びます。

健康には運動も大切！
みんなで楽しく身体を動かします。



主食・主菜・副菜を揃えたバランスのいい献立をグループで立てます。地元の食や健康について、話が盛り上がります！



自分たちで考えた献立を実際に調理し、お弁当を作ります。同じメニューでも詰め方によって印象が大きく変わります。



調理実習献立(R5)

●高齢者の低栄養を防ぐ食事



主食 : ご飯
主菜 : 缶詰で簡単鶏肉のトマト煮
副菜 : 切り干し大根の
 シャキシャキサラダ
汁物 : わかめの中華スープ
デザート : ほくほく大学芋

●生活習慣病予防のための食事



主食 : ご飯
主菜 : たらと野菜の酒蒸し香味だれ
副菜 : かぼちゃとブロッコリーの
 チーズ和え
汁物 : 干ししいたけの
 ほっこりスープ
デザート : 焼きりんご

●自分たちが考えた献立の調理(お弁当)



1グループ
主食 : しょうが飯
主菜 : 卵焼き
 ぶりの照り焼き
副菜 : ブロッコリーと
 えのきたけのソテー
 ひじきの煮物



2グループ
主食 : のりおかかご飯
主菜 : 卵焼き
 鶏のから揚げ
副菜 : ブロッコリーのお浸し
 れんこんのきんぴら