

本渡分会 本渡地区公民館全体講座
「教えて食改さん！こころすでランチタイム」取り組み報告

生涯学習課の事業で、食生活改善推進員から健康食について学び、一緒に調理をする企画です。

日 時：2025年9月25日（木） 9：20～12：00

場 所：複合施設こころす 調理室

参加者：8名 食改（本町・本渡北・宮地岳担当）3名 合計 11名

1) 講話

- ・減塩について
- ・本日の献立の説明

2) 調理実習

献立名： 白身魚と野菜の黒酢あん

ミモザサラダ

かぼちゃとツナのカレー風味、ごはん



3) 参加者の感想

- ・かぼちゃはツナとカレー味がマッチしていて食べやすかった。
- ・サラダのドレッシングが美味しかったので家でも作りたい・

4) 食改の感想・反省

- ・それぞれが分担して手際よくできたので早く出来上がった。
- ・鯛を赤魚に変更したが美味しくできた。
- ・魚のあんかけは彩りもよく、黒酢の酸味があり薄味の感じはなく美味しかった。

