

## 本渡分会亀場地区 健康料理教室活動報告（2024.01.24）

町づくり協議会の事業の一環として健康料理教室を開催しました。

日 時：2024年1月24日（水） 9：30～12：30（食改集合は、9時）

場 所：亀場コミュニティセンター

参加者：10名 食改6名 合計16名

### 1) 講話

「学生のための食生活ガイド」 食育アドバイザー 山本友保

### 2) 調理実習

献立名：鶏肉の和風ピカタ  
ブロッコリーと大根のごま酢和え  
豆乳味噌汁、ごはん



### 3) 参加者の感想

- ・講話の料理も参考になりました。

### 4) 食改の感想・反省

- ・食改としての目的は達成できた。
- ・和気あいあいと調理中交流を深めた。
- ・初めての方の参加があり、有意義な料理教室であった。
- ・講義の内容も分かりやすく、参考になりました。これを機に地域のふれあいができ、交流ができるといいと思いました。

