

新和分会切越地区 料理教室活動報告 2024・7・4

切越地区で老人会へ食改として料理を提供しましたので報告します。

1) 日程・参加状況

日 時：2024年7月4日（木） 9時～12時30分

開催場所：切越公民館

参加者：11名 食改3名

2) 講話内容

①塩分 糖分の摂取量の注意

市販の飲料ボトル、糖分がかなり多いため熱中症の予防としても飲み過ぎに注意することを伝えた。

3) 献立

- ・ごはん
- ・豚肉じゃが芋のトマト煮
- ・キャベツの和え物
- ・ピリ辛わかめスープ



4) 目的達成度

- ・薄味はなれていくのでレシピ通りの味付けで美味しいと言われた。

5) 参加者の声

- ・毎月実施してほしいと言われた。
- ・時にはコーヒーとスイーツでいいとの希望が出た。

6) 感想

・老人会の定例会に合わせての料理提供だったので料理を作るところからの参加ではなかった。積極的な参加者もいたので作るところからの参加にしてはと思いました。

