

新和分会大多尾地区 料理教室活動報告 2024・7・1

大多尾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1日（月） 9時～12時30分

開催場所：大多尾コミュニティセンター

参加者：11名 食改4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

・材料、調味料ともに計量した（レシピ通り）分量で味見していない旨を伝えても納得されていた。

5) 参加者の声

・市販のドレッシング等調味料の種類が多く選ぶのに迷うことがあるとのこと。

6) 感想

・本日の材料のにんにくの発注を忘れて使用しないことを参加者へ伝えたら、肉の臭み消しに酒に漬けてから調理したらとアドバイスしてくれた。

・参加者予定よりかなり少なくなっている。それは天候のこともあるが、より高齢化になり、参加したくても移動困難になっているのでは思う。
その方たちへの対応をどのようにしたらいいのか検討する必要があるのではないかと思う。

