令和７年度天草市食生活改善推進員協議会
第２回　本渡分会定例会報告

日　時：令和７年7月24日（木）　9時30分～13時
場　所：複合施設ここらす　会議室ABC　　調理室
参加者：会員30名、養成教室７名

＜内　容＞
１）報告（事務局より）
　・令和６年度天草市食生活改善推進員協議会決算書及び令和７年度予算書の差し替え
２）学習会
　＜講話＞天草中央保健センター　　講師：保健センター石松管理栄養士
　　・血液データと食品・栄養素
　　食事摂取基準2025年版に沿った食品構成と摂取量について
　　・熊本県民食生活指針（第６次）・・・・伸ばそう健康寿命！！・・・・
３）調理実習
　＜献立＞
　　白身魚と野菜の黒酢あんかけ
　　かぼちゃとツナのカレー風味
　　ミモザサラダ　ごはん

４）感想、工夫した点、反省点など
・黒酢を使用したので酸味があり、味がしっかりついて美味しかった。
・黒酢やカレー粉が食欲をそそり、完食した方が多かった。
・かぼちゃとツナのサラダはカレー粉で薄味を感じなかった。
・班を６班にしたため、時間短縮で手早くできた。
・調味料計量の所にもレシピを貼るなどの工夫をしたい。