

## 令和8年度第1回 はじめての料理教室①報告

天草市健康増進課による男性限定食改さん養成教室で「はじめての料理教室」を下記の内容で実施されましたので報告します。

### (目的)

参加者が自らの健康の保持増進に関心を持ち、地域にも目を向けることができる。  
また、そのために地区組織活動に参加できる。

実施日: 令和8年6月3日(水) 9時30分~13時

場 所: 複合施設こころす 会議室 BC 調理室

参加者: 男性養成教室12名、

スタッフ: 食改会員男性3名 食改 HP 担当 看護学生2名、

講 師: 天草市健康増進課 管理栄養士

合計19名

### <内 容>

- 1) 挨拶(健康増進課)
- 2) 参加者自己紹介(名前、地区、マスターしたいメニュー)
- 3) スタッフ紹介
- 4) 養成教室について(年間日程、持参品、修了要件等)  
日程: 偶数月第一週水曜日を基本とする(6/3(本日)・8/5・10/7・12/2・2/3・3/3)
- 5) 調理上の諸注意と献立説明  
献立: 親子丼・味噌汁  
※親子丼の味付けはすき焼きのたれ使用、  
※味噌汁の具材はカット野菜使用  
味噌汁のカット野菜は、常温保存できる「和風下ゆで野菜ミックス」を使用

6) 調理と試食

7) 後片付け

その他)

はじめての料理教室へは、まだまだ間に合いますので参加をお待ちしています。



### <マスターしたいメニューとして出されたもの>

ハンバーグ	カレー
夏野菜を使ったメニュー	肉じゃが
すき焼き	おいしい玉子焼き
揚げ物	魚の煮つけ(さばき方も含む)
かやくご飯	卵を使った料理
だご汁	

< 講義及び調理実習風景 >

