

令和8年度第2回 はじめての料理教室②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「はじめての料理教室」が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出来る。
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8月5日(水) 9時30分～13時

場 所: 複合施設こくらす 会議室 C 調理室

参加者: 男性養成教室11名、

スタッフ食改会員男性3名 食改 HP 担当 1 名

講師—天草市健康増進課 管理栄養士

合計16名

<内 容>

1) 挨拶(健康増進課)

2) 前回の振り返り

3) 講話内容

健康づくりのための食事について考える① —食品の選択—
食品群ごとの栄養素の特徴を知る
自分自身の過不足について意識する

4) 献立の説明

献立: 夏野菜カレー・カラフルコールスロー

※前回今後マスターしたいメニューのリクエストで、
夏野菜を使ったメニューやカレーといった意見が
出たので両方を満たすことができる「夏野菜カレー」
を実習することとした。

※JSH 減塩食品リストに掲載されている減塩カレールーを使用。



5) 調理と試食

6) 後片付け

7) 次回 10月7日(水)

<講義及び調理実習風景>



鍋ごとに違った味の仕上がりに
なりました！

