

本渡分会亀場地区 ふれあいサロン活動報告（2023.10.19）

適正体重の維持のため、日々の活動に見合った量と内容の食事を定着させる。減塩の推進をテーマに開催しました。

1) 開催内容

日 時：2023年10月19日（木） 10：00～12：00
（食改としての活動時間 8：30～12：00）

場 所：亀場コミュニティセンター

参加者：10名 食改6名 合計16名

講 話：高齢者「食と栄養」の現状と対策 食育アドバイザー 山本友保

調理実習

献立名：赤飯、2色団子のおんかけ、 鱈の照り焼き
山芋とつるむらさきの酢味噌かけ
吸い物、リンゴのコンポート



2) 総合評価

- ・レシピ通りでスムーズにできた。
- ・作る種類が多かったが、時間内にできた。

