

## 本渡分会亀場地区 健康料理教室活動報告（2024.05.29）

町づくり協議会の事業の一環として健康料理教室を開催しました。

日時：2024年5月29日（水） 10：00～13：00（食改集合は、9時）

場所：亀場コミュニティセンター

参加者：10名 食改7名 合計17名

### 1) 講話

「高齢者と食の栄養」

食育アドバイザー 山本友保

### 2) 調理実習

献立名：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、ごはん



### 3) 食改の感想・反省

- ・食改としての目的は達成できた。
- ・参加者の皆さんは、お話ができて楽しく、美味しくとてもよかったとのこと。

