

新和分会碓石地区 料理教室活動報告 2024・1・15

「老人会料理教室」を開催しましたので報告します。

目的：減塩の推進と低栄養予防

1) 日程・参加状況

日 時：2024年1月15日（月） 9時～12時

開催場所：碓石コミュニティセンター

参加者：16名 食改3名

2) 講話内容

- ①今日からできる低栄養予防「たくさん」より「まんべんなく」 食改より
- ②「終活」「わたしのノート」 天草地域包括支援センターうぐいす より

3) 調理実習（献立）

- ・ごはん
- ・ミルクマーボー豆腐
- ・野菜と揚げの焼き浸し
- ・かぼちゃの甘露煮



4) 目的達成度

- ・料理はスムーズにできた。女性の方に盛り付けを担当してもらった。
- ・塩分についてはもう少し塩気がほしいとの意見もあったが、満足されていた。
- ・豆腐や牛乳の食べ方に興味を持たれていました。

5) 反省点

- ・碓石地区での料理教室は今回が久しぶりの開催であり、会の進め方にはもう少し打合せが必要だったと思う。
- ・来年度も開催してほしいとの意見が出て、老人会の皆さんには好評でした。

調理実習風景

