

本渡分会 本渡地区公民館全体講座
「教えて食改さん！こころすでランチタイム」取り組み報告

生涯学習課主催で、食生活改善推進員から健康食について学び、一緒に調理をする企画です。本渡地区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 1 月 25 日（木） 10：30～13：00（食改集合は、9 時 30 分）

場 所：複合施設こころす 会議室 C、調理室

参加者：9 名 食改 6 名（養成教室生 1 名含む） 合計 15 名

1) 講話

「学生のための食生活ガイド」 食育アドバイザー 山本友保

2) 調理実習

献立名： 鶏肉の和風ピカタ
ブロッコリーと大根のごま酢和え
豆乳味噌汁、ごはん



3) 参加者の感想

- ・ピカタの付け合わせのキャベツが少し多いようでした。
- ・豆乳味噌汁はとても美味しかった。

4) 食改の感想・反省

- ・参加された方がてきぱきと動いてくれたのでスムーズに調理ができて楽しそうでした。
- ・鶏肉は柔らかくしっとりして美味しかった。
- ・鶏肉の焼き具合を見るのに中心温度計で芯温を確認したり、豆乳味噌汁の塩分濃度を塩分計しおみくんで計測したりして数値で確認することができてよかった。

調理実習風景



豆乳味噌汁の
塩分濃度を計測し
ます！



どちらも塩分濃度
は0.8%で標準
でした。

