

本渡地区公民館全体講座「教えて食改さん」報告 2023 09 21

本渡地区公民館主催で「教えて食改さん」が開催され、今回は本渡北・本町地区食改会員が担当し、講話と料理作りを行いました。



日 時：2023 年 9 月 21 日（木） 10 時 30 分～13 時

場 所：複合施設こらす

参加者：13 名 職員 2 名 食改 4 名

講 話：「歯つらつ体操」 食改 前田義子氏

献 立：鶏肉となすの焼き浸し

かぼちゃとチーズのサラダ

はるさめスープ

ごはん



※レシピを参加者 1 人 1 人に読んで頂き調理にとりかかった。

<感想>

- ・辛子やこしょうで味を工夫しており、自宅でも活用したい。
- ・どのメニューも健康によい材料でした。
- ・焼き浸しは、たくさん油を使わないのでよかった。
- ・スープは味が薄く感じたので、普段塩分過多なのだろうと反省しました。

