

本渡分会亀場地区 健康料理教室活動報告（2023.09.27）

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：2023年9月27日（水） 10：00～12：30（食改集合は、9時）

場所：亀場コミュニティセンター

参加者：7名 食改6名 合計13名

1) 講話

「日本の食生活の変化と病気」

食育アドバイザー 山本友保

2) 調理実習

献立名： 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



3) 食改の感想・反省

- ・食改としての目的は達成できた。
- ・食生活を意識するきっかけになったという参加者の声を聞き、とてもよかった。こういうことの積み重ねが健康へとつながっていくと思う。
- ・反省点としては、参加者が少なかったのもっと呼びかけが必要だと感じた。



山本さんの講話を
皆さん真剣に聞かれて
いました。



どの料理も
美味しかった！