

件名 **男女料理教室 6月10日(金) 主管 女性福祉部**

新装された愛宕供用会館最初の教室で、尾津地区の主婦7名が参加しました(9時30分)。最初に食生活の講話(減塩と飲料で取る糖分の多さの注意)と岩国市による健康マイレージ(市民の健康づくりを促進する運動)の説明があり(約30分)、3班に分かれて下記のメニューを学びました。



(指導 食推さん3名、社協役員3名、岩国市保健センター職員さん1名、学生2名)
ジャージャーうどん・オクラ和え・ズッキーニの中華スープ・ヨーグルトパフェ(608kcal)
なお、11時10分配膳を完了し、全員(17名)で会食を楽しみました(約1時間)。

