

件名 **門前地区男女料理教室** 6月28日(金) 主催：女性福祉部

遅れた梅雨入りの中でしたが、雨にも合わず、恒例の門前地区男女料理教室を開催しました。出席者は男性3名、女性10名、お世話される皆さん8名、(計21名)

最初に保健センターの方から①健康マイレージについて②熱中症予防、対処法③減塩生活についてお話をいただき、本日の料理の献立、背景など説明があり、調理室に移動をしてスタートをしました。

<本日の献立>

主菜：豆乳麻婆豆腐

副菜：①いためなます ②わかめのごま風味スープ(汁物) ③花菜(ファチエ)

本日の料理は食事バランスガイドにそって献立が生まれ、1食分エネルギー量として712kcal、カルシウム234mg、食塩相当量3.0、野菜量188gで計算された料理でした。

皆さんは3つの調理コーナーに分かれ、献立表を手にそれぞれ役割分担をしながら手際良く、各グループもみるみる内に調理が進んで料理の姿が見えてきました。(約1時間半)

最後に皆さんが作った料理をテーブルを囲んでおいしくいただき、おしゃべりもし、束の間の時間を楽しみました。



健康センター

(1食分のエネルギー)	エネルギー kcal	カルシウム mg	食塩相当量 g	野菜量 g
ごはん(150g)	252	3	0	0
豆乳麻婆豆腐	229	132	1.2	58
いためなます	88	41	0.7	72
わかめのごま風味スープ	36	41	1.1	58
花菜	107	15	0	0
合計	712	234	3.0	188

今日料理 2019/06/29

