

## 男女料理教室

6月16日(月) 主管 女性福祉部

今回は尾津・南岩国地区の主婦8名と岩国市保健センター関係者3名(保健師さん1名・YMCA学生2名)が愛宕供用会館に集まりました。

午前9時35分より、下記メニュー(野菜を多くとる目的)の説明と熱中症予防等の講話があり、3班に分かれて実習を始めました(指導、食推さん3名・社協役員2名)。

ハヤシライス・ごぼうとコーンのサラダ・帆立貝とキャベツのスープ・にんじんの甘食(ケーキ)

< 野菜量204g・731 kcal >

まずケーキの生地を作る準備をして、それぞれの野菜を切り、全ての料理を並行的に仕上げました(10時~11時配膳完了)。

会食ではサラダとケーキが特に好評。その後、塩分のとりすぎに気付いた経験や世代間の味付けの違い等、興味深い会話が続きました。

