

子ども料理教室

7月22日(月)

主管 婦人福祉部

夏休みに入った最初の月曜日、小学生20名(4年生が中心)が、愛宕供用会館に集まりました。先ず、食推さん7名の自己紹介を行い(9時35分)、続いて保健センター指導員様より夏休み中の食生活についてのアドバイスがありました。

今回は『バランスのよい食事～コレステロール編』のテーマで、下記のメニューを学びました。(9時55分～11時20分)。

豚肉のトマトソース煮(実際は鶏肉)・くるみのオニオンドレッシングサラダ・おぼろ豆腐の味噌汁・ミルクとグレープの二色ゼリー

ごはん150gを加えて663kcal「脂肪エネルギー比率(PFC比)20.6%」

