

男女料理教室 11月1日(金) 主管 婦人福祉部

午前9時30分、尾津・南岩国地区の女性14名(内社協役員4名)が、愛宕供用会館に集まりました。食推さん3名の自己紹介の後、保健センター指導員様より健康寿命を延ばす三つの目標(下記)について講話(約20分)があり、参加者の意識を高めました。

① 体を動かそう、もう一步! ② 野菜料理をとろう、もう一皿!

③ 定期的に健康診査・ガン検診・歯科検診を受けよう!

続いて、メニューの概要と調理の注意点(同じまな板、包丁を使うため、野菜を先にして肉を後で切る)を聞き(約15分)、3班に分かれて実習に入りました。

(配膳完了、11時20分)

メニュー(前回8月23日の教室と同一)

豚肉のトマトソース煮・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

