

第3回 フォローアップ講習会（介護）

「免疫力を下げない食事」

令和2年8月6日（木）13時より提供会員さんを対象にした第3回フォローアップ講習会を開催しました。

管理栄養士 今川 弥生 先生の御指導のもと、免疫力を下げない食事作りを行いました。



【講師 今川 先生】

今川先生から、メニューや食材、調理方法について説明を受けました。参加者はメモを取りながら熱心に聴きました。その後、2人ずつのグループに分かれて調理を行いました。



メニュー

- お茶パスタ
- 鯛のオープン焼き
- 豆腐サラダ
- ココアヨーグルト



互いに協力し合い、レシピに従って楽しく真剣に取り組み、次々とおいしそうな料理ができて上がりました。

参加者の感想

- お茶の葉を「食べる」ということは知らなかったなので、知ることができてよかった。（40代女性）
- 「免疫力を下げない食事」4品とも簡単でよかった。情報交換もでき、よかった。（50代女性）
- 白和えの中に乾燥昆布や白ごまが入っていたのは、味がよく美味しく頂きました。（60代女性）
- とても簡単で早くできるのにおしゃれ、涼を呼びます。ありがとうございました。（70代女性）

