

第2回 フォローアップ講習会

「成長期の子どもの食事」～高齢者の食事に展開できる！～

令和3年10月28日(木)13時から、9月に延期となっていた提供会員さんを対象にした第2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 先生のご指導のもと、成長期の子どもにマッチしながら、高齢者も安心して食べられる料理作りを行いました。



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。



【講師 今川 弥生 先生】

《メニュー ♪♪》

- 納豆そばろ丼
- 鶏とパプリカのカレー風味焼き
- キュウリとモヤシのナムル
- サツマイモのフリコ



【井藤館長の開講あいさつ】



互いに協力し合い、レシピに従って楽しく真剣に取り組む、お子さまにも高齢者にも合うおいしい料理ができました。

参加者の感想

- かんたんでおいしく楽しくいただきました。家でも作ろうと思います。(60代)
- かんたんでおいしいレシピを教えていただけで参加して良かった。納豆は少し苦手ですがそばろが入ると食べやすくなりました。ナムルはモヤシがしゃきしゃきでとてもおいしかったです。(60代)
- 初めて参加しました。とても勉強になりましたので次回も参加したいです。(40代)
- 久しぶりに料理をして楽しかったです。2人で協力して作ったので早く出来上がりました。(50代)