

第4回 フォローアップ講習会（介護）

「高齢者のための食事」

平成30年9月5日（水）10時より提供会員さんを対象にした第4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、高齢者の食事作りを行いました。

メニュー

- 秋茄子と豚肉の味噌バター炒め
- シーフードとレタスの生姜炒め
- ひじきのサラダ
- 中華スープ
- きのこご飯



管理栄養士

今川 弥生 先生

はじめに今川先生から、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。

調理の始まりです



参加者16名を4人ずつの4グループに分けて調理を行いました。

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、次々とおいしそうな料理が出来上がります。

できあがりしました



秋茄子と豚肉の
味噌バター炒め



シーフードとレタスの
生姜炒め



ひじきのサラダ



中華スープ



きのこご飯



彩も良く美味しく
できあがりしました



牛乳、乳製品、
卵は、認知症防
止に効果的で
す。



みんなでおいしくいただきました。食事中に今川先生は、参加者の質問に丁寧に
答えていただき、研修が深まりました。

参加者の感想

- 料理教室は2回目の参加。とても楽しかったし美味しかった。
- 何気なくしている料理を改めて見直すきっかけとなった。
- 初めての参加だったが、グループの方々とお話できて楽しかった。
- 先生に質問して、まいたけの血糖値に対する疑問が解けてよかった。