

『女性のための料理教室』開催しました

日時：令和6年6月12日（水） 9：30～12：00

場所：朝日コミュニティハウス

参加者：一般参加者名7名+保健センター栄養士+栄養委員5名-13名

◎ BMI測定

◎ 東区保険センター 栄養士による講話

毎日野菜を+プラス1皿

1日350g以上の野菜を食べよう

岡山県の野菜摂取量は目標まで120g不足

意識して野菜摂取を心掛けましょう

◎ 調理実習

メニュー ・みょうがご飯

季節を先取り、ちょっぴり塩味のさわやかごはん

・いなり餃子

餃子の皮を油揚げに変えた、一味違ったメニューです

タンパク質も豆類から多くとることができます

・温野菜サラダ

キャベツ、人参、さつま芋、ブロッコリーと色彩も良く

たっぷりの野菜サラダです

・抹茶ようかん

少し硬めでしたが、風味良くおいしくできました

今後の予定

★ 男性料理教室

★ 日時 令和6年9月25日（水） 10：00～12：00

朝日コミュニティハウス

★ 参加費 300円

大勢の皆様のご参加をお待ちしております。