

新着情報 (No.31/2015 年度)

## H27. 07. 06 美園地区伝達料理教室

日 時 7月6日(月) 9:30~12:00  
場 所 美園会館実習室  
参加者 美園地区食生活改善推進員 12名

食生活改善推進員協議会は、「私達の健康は私達の手で」を合言葉に、健康の基本であるバランスのとれた食事を実践するために、自分の食生活経験を通じて、地域で健康なまちづくりの推進力となってくれるボランティア団体です。

このたび、美園地区の食生活改善推進員を対象に、「よい食生活をするための伝達料理教室」が開催されました。

今回のメニューは3品。

1. シラスと梅干しの炊き込みごはん
2. 春野菜とひじきのマリネ
3. 炒り玄米と野菜のスープ

推進員の皆さんは、地域の食育を推進していくため、バランスの良い食事の調理実習を学びました。

これからも、地域の健康のためよろしくお願いします。

○料理の手順、役割、注意などを学びました  
真剣ですね



○料理実習の様子



○完成した料理 おいしそう♪

