

○ベジたべるクラブ (平成 29 年 10 月 25 日<水>・26 日<木>)

【講 話】健康を考えた、望ましい食事のとり方を身につけよう

【調理実習】簡単調理でバランスごはん！

山田町役場 主任栄養士の小原さんと食生活改善推進員のみなさんにご指導いただき、「栄養のバランスを考え、食事を自己管理できるようになろう！」というテーマの下、講話と調理実習を行っていただきました。

講話では、バランスのとれた食事にするポイントや生活習慣病の予防等についてお話を伺いました。その後の調理実習では、豆腐ハンバーグ、小松菜のサラダ、粉吹き芋、春雨スープを作り試食しました。試食後は、「薄味だったが塩昆布のうま味が感じられておいしかった。」「自分の家でも薄味にするように気をつけたい。」「減塩するためのポイントがわかった。」などの感想がありました。

今回のベジたべるクラブをきっかけの一つとして、自分の健康を守るため、食の大切さを自覚し、食生活を管理する力を身につけていってほしいと思います。

