

男の料理教室を開催!!

60歳以上の男性を対象とした社協の新規事業「男の料理教室」を2月25日、学習交流センター「まなぶ館」で開催した。この日の参加者は、65歳から87歳までの男性8名。やや不安な表情でしたが、佐々木美幸保健師から栄養バランスの大切さやお酒の適量など、笑いを交えたお話を聞くうちにすっかり楽しそうな表情に変わりました。



細川栄養士のアドバイスに
目を凝らす参加者



完成した栄養満点の
ヘルシーメニュー

講話後は、早速調理実習に挑戦。細川知花栄養士の指導のもと、慣れない包丁や皮むき器に戸惑いながらも見事な出来映えでした。今回挑戦したメニューは、「人参の香りごま常備菜」、「ほうれん草のプリプリ水餃子」、「きんぴらごはん」の3品。味も上々で参加者から大好評でした。なお、この事業は、町のヘルスアップ教室を活用し行われ、平成26年度も開催しますので、ぜひ参加してください。

