

食改協だより

令和5年3月 第9号
厚真町食生活改善推進協議会
会長 西村幸子
事務局 厚真町住民課



冬期間は、部会学習会や、冬季栄養健康教室などの事業を実施しています。
その他、高齢者大学健康教育や栄養教室にも参加し、住民の健康維持・増進のために活動しています。

★減塩部会学習会★

塩分量が多い麺ですが、どうすれば塩分を抑えられるか考えた献立で調理実習を実施しました。臨床心理士講話では、睡眠のお話を聞くことができ良い学びの時間となりました。



献立

そうめんチヂミ
蒸し豚のキャロットソース
とろとろ味噌汁
コーヒーどら焼き



厚真町食生活改善推進協議会（略称：食改協）

しよっかいきょう

「私たちは、食生活に関する内容を中心とした講座を修了した者で組織されるボランティア団体です」

★お弁当部会学習会★

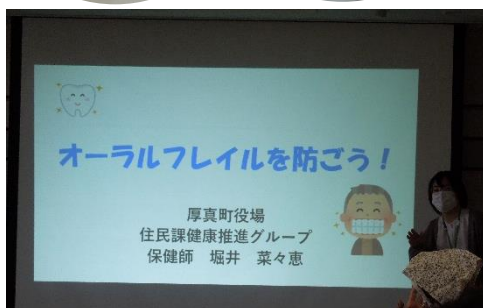
献立

ごはん
ハロウィーン春巻き
鶏の減塩味噌汁
食物繊維たっぷり切干大根
米粉と豆乳のパンケーキ



「野菜たっぷり減塩レシピコンテスト」でグランプリとなった食改協推進員の佐藤啓子さんのハロウィーン春巻きと、他考案していただいたレシピを取り入れた献立で実施しました。保健師講話では、オーラルフレイルについてのお話やお口の体操を実践しました。（佐藤さんレシピ）

グランプリおめでとうございます！！



裏面もあります

★親子料理教室12月★

親子5組ずつで2回実施しました。
とても楽しそうに調理している様子が見られました。



★研修会★



クリスマスメニュー

ほうれん草のドライカレー
クリームコーンスープ
ツリーパンケーキ



3年ぶりに実施。豆腐、卵の花、
うどんを作りました。



★おやつ部会学習会★

発酵食品を使用し、塩分を抑えた献立で実施しました。頭も体も使った体操では、手足をよく動かすことの大切さを学びました。



献立

ごはん
たらポテト
カレーみそスープ
キャベツと卵のコールスローサラダ
ヨーグルトチーズケーキ



★冬季栄養健康教室★

たくさんの方が参加してくれました。
内容は、血圧測定、運動、講話、調理実習
となっています。来年度も実施しますの
で、皆様のご参加お待ちしております。

