

東目屋公民館 バランスのとれた食事を摂ろう



実施日: 令和7年7月24日(木) 場所: 東目屋公民館

保健師さんに血管年齢と握力を測ってもらい、各自の筋肉量を意識してから、管理栄養士さんのお話を聞きました。フレイル予防にはタンパク質をしっかりと摂ることが大切だと教わりました。最後に、夏野菜を使ったラタトゥイユを試食しました。

東目屋公民館 親子で料理をつくってみよう



★MENU★

お米バーガー
カラフル野菜スープ
マシュマロバナナ
ヨーグルト
焼きりんご

実施日:令和8年2月28日(土) 場所:東目屋公民館

小人数での講座開催となりましたが、終始和やかな雰囲気調理体験を進めることができました。苦手な野菜を「おいしい」と食べることができ、好き嫌いをなくすきっかけづくりにもなりました。