

活動報告(31)

牛島つどいの家 ～食事・料理講習会～

平成22年12月2日(木)毎年恒例の牛島つどいの家
食事・料理講習会を開催いたしました。



□初めに、食事講習会では「糖分の摂り方を正しく理解しよう」というテーマでお話しをしました。

何気なく飲んでいるジュースや栄養ドリンクには実は糖分が多く含まれています。

実際に商品を使ってクイズをしたり、ドリンクを選ぶ際のポイントなどをお話しました。

○「[食生活10品目シート](#)」は
[こちらからご覧下さい。\(PDF\)](#)
[\(NHKためしてがってんHPより\)](#)

□次に「食生活10品目シート」にて、ご自身の毎日の食生活で不足しがちな食品をチェックしていただきました。

普段の食生活での疑問や質問も多く頂きました。
皆さんのこれからの食生活の参考にしていただければと思います。



デザートに、と思ったら
食事の前にもう食べている方も・・・。

□続いてトライフル(プラカップを使ったパフェのデザートです)を作りました。
いろいろな果物やスポンジケーキ、ホイップクリームなどで簡単に作ることができました。

「さっきお砂糖の話は聞いたけど、甘いものには目が無いので・・・」と照れ笑い。
たまには自分へのごほうびも必要です。
でもくれぐれも食べ過ぎないようにしてくださいね。



□メイン料理は煮込みハンバーグ。
豆腐入りなので柔らかくて大好評!

一足早いクリスマスを楽しみました。