

調布市民健康づくり 始める会 おたより

栄養・食生活専門委員会としての初めての活動が 2 月 24 日に行われました。参加者 23 名(男性 6 名、女性 17 名)で、日頃お料理をする機会の少ない方も一緒に、一生懸命頑張りました。みんなで作って、一緒に食べるって楽しいですね。始める会第 10 号のおたよりをお届けします。

2 月 24 日(土)

栄養・食生活専門委員会の活動が開始されました。メンバーは事務局も入れ 23 名。食に興味がある方たちが、バランスの取れた献立や量を調理を通して体験しました。献立は、主食にご飯、主菜に豚肉の蒸し物、副菜は味噌汁と春菊とえのきの胡麻和え、果物はいよかんでした。食事バランスガイドによると主食 2 つ分、主菜 3 つ分、副菜 2 つ分、果物は 1 つ分でした。



調理は、5 人ごとの 5 グループでわざと女性中心のグループ、男性中心グループを作ってみたので、準備のところ、多少手間取ることもあったようです。男性中心のグループにとって料理作りはとても新鮮だったのではないかな？(苦労しました?)



調理と試食が終わったあとは、管理栄養士の陣内さんより、『食事バランスガイド』を使い、一日の食事バランスの取り方について講義が行われました。



今回のメニューでコマの見方を学んだので、自宅での献立を考えるときに参考にできたらいいですね。

平成 19 年度栄養・食生活専門委員会は「食楽・食育の会」の名で活動していきます。興味にある方ご連絡お待ちしております。