

食改だより



発行：令和5年8月28日

第2回中央再研修を実施しました！

8月24日、25日、29日に第2回中央再研修をおこないました。3日間で49名の参加がありました。運動講座では「シナプソロジー体操」と題し、インストラクターの橋田奈津先生をお招きしました。ボールを使った簡単なエクササイズやグループで脳トレ遊びを行いました。

調理実習では、お互いに教え合いながら楽しく調理ができたのではないかと思います。地区への伝達講習もよろしくお願ひします。



お手玉でリズム脳トレ♪笑い声があふれていましたよ。

献立紹介

- ・豚こまボールの甘酢あん
- ・かぼちゃのきんぴら
- ・さば缶の簡単サラダ
- ・豆腐ティラミス



さば缶サラダが簡単で美味しく好評でした。缶詰なので備蓄品としてもおすすめです。

～食育事業の紹介～

8月におこなわれた事業の様子を紹介します。

【 お達者教室 栄養講話・おやつ作り 】

今回はおやつ作りに簡単な作業を取り入れ、利用者の方にも作ってもらいました。自分で盛り付けをすることで、いつもよりおいしい！と皆さんの笑顔が印象的でした。

【 オーラルフレイル予防事業 】



今年度モデル地区となっている事業の紹介です。かむかむメニューと題し、香我美地区の運動の自主グループに噛み応えのある料理を提供しました。よく噛むことは全身の健康を守ります！

プリンアラモード
を作りました！



レシピのかむかむポイントを伝えている様子です♪