

# 食改だより



発行：令和5年12月4日

## 第3回中央再研修を実施しました！

9月29日、10日3日、4日に第3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。研修では健康対策課の保健師より心の健康についての講話があり、ゲートキーパーの役割も知ることができました。地域での声掛けもしていただけたらと思います。

調理実習では、主菜に魚料理を作りました。魚料理も意識して摂りたいものですね。その他の副菜も簡単で美味しくできたと思います。

### 献立紹介

- ・ 鮭のフライパン蒸し
- ・ ほうれん草のペッパーナムル
- ・ 和風ポテトサラダ
- ・ アップルトマトゼリー



トマトのコンポートが入ったゼリーです。

～お礼～

- 再研修にご参加いただき
- ありがとうございます。
- また来年度もよろしく
- お願いいたします！

## ～食育事業の紹介～

秋におこなわれた事業の様子を紹介します。

### ◆小学校5年生朝食作り◆

市内全ての小学5年生を対象に行われている事業です。各班に食改さんが入ることで調理経験がない児童も安心して楽しく調理ができています。

### ◆夜須コスモス巡り◆



夜須町まちづくり協議会主催のコスモス巡りでは夜須支部さんが豚汁を作りました。0.8%塩分濃度で提供し、普段の味噌汁と比べて薄いと感じる人もおり、減塩の啓発になりました。おいしい！と多くの方に食べていただきました。

料理が楽しい！  
家でも作ってみたい！  
食べ物の働きが分かった！

