

報告

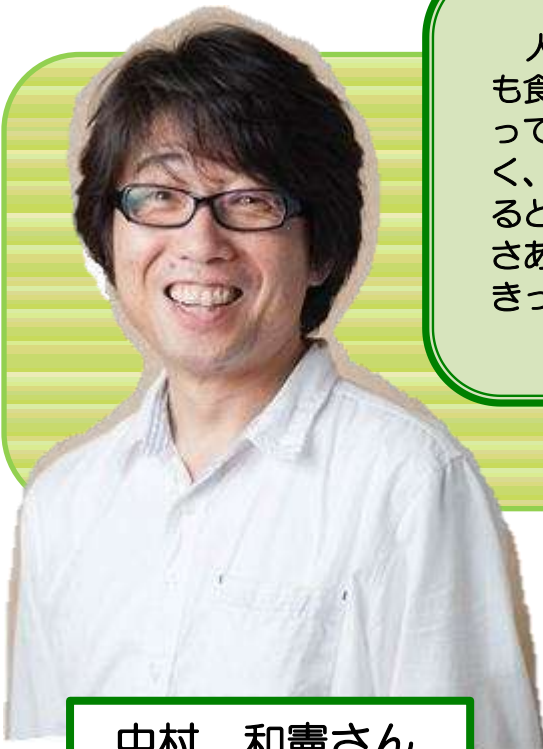
第5回 レベルアップ講習会（育・介共通）



12月4日(木)10時より、第5回レベルアップ講習会(調理実習)を行いました。育児・介護の食事の援助は、月平均150件あります。限られた時間でおいしく手間なく作る事ができればいいですよね？

そこで、どのご家庭にもある電子レンジを使って簡単に手早く作れるイタリアンを中村 和憲さんにご指導いただきました。

ミートソースやシーフードグラタンなど、一から作るとフライパンや鍋などを使いちょっと手間もかかる料理を電子レンジの特徴や手軽さを活かして調理し、火加減も気にすることなく会員同士の会話も楽しみながら実習を行うことができました。試食の後、中村さんから「食」についてのお話も伺い、お腹も心もいっぱいの講習会となりました。



中村 和憲さん

人は、一日3食、単純に計算すると一年間に1095回も食事をします。そして、食事とは人間の五感をすべて使って行う行為です。ただ、調理したものを食べるのではなく、みんなが笑顔で楽しく食事をする事で免疫力も高まると言われています。

さあ、「今日の献立」を食事の前に説明してみましよう。きっと食卓に笑顔と会話が生まれますよ。



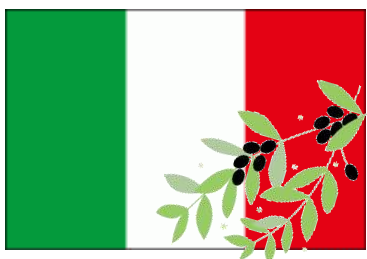
講習会の様子



中村さんのデモンストレーション
で調理手順の確認



電子レンジをメインに使うことで
調理も簡単！
火加減も気にすることなく、会話
も弾みました。



1時間30分ほどで、4品(ピザ・ミート
スパゲティ・シーフードグラタン・季節
のサラダ)も作ることができました。

みんなで楽しく試食後、中村さんから「食」について
のお話がありました。

「幸せは種です。生きることはその種を育てるという
ことです。」中村さんの独特の表現に、みなさん聞き入
っていました。



アンケートより

電子レンジはあまり利用することがなかったのですが、時短料理に役立つことが分かったので家でも活用したいと思います。

「幸せは種である」という表現がとても心に残りました。「食」についてのお話も大変勉強になりました。

体が喜ぶこと、及ぼす影響について「食」を通して楽しく学べました。未来に残る人づくりをするため、日常に役立てたいです。



今回の講習会で、平成 26 年度まつやまファミリー・サポート・センターの講習会はすべて終了しました。

それぞれの講習会へ多数ご参加いただき、ありがとうございました。

来年度も魅力ある講習会を開催したいと思います。詳細は、決まり次第順次「はーと通信」やHPなどでお知らせします。一人でも多くの提供会員さんに参加していただきたいと思いますので、よろしくお願いします。

