

報告

第6回 フォローアップ講習会(介護)

「食べ物の力を生きる力に変えて」
～常備野菜や缶詰を使って～

平成28年12月9日(金) 10:00～12:00より、提供会員さんを対象にした第6回・今年度最後のフォローアップ講習会を開催しました。

講習の様子



管理栄養士

今川 弥生先生



本日の献立

- ★炊き込みご飯
- ★味噌汁
- ★厚揚げの肉味噌かけ
- ★きのこことキャベツ
のマスタード和え
- ★ジャガイモのチーズ焼き



介護の援助の中で、食事の準備と片付けを頼まれることが増えています。「家にあるもので作ってと言われるけど、いつも献立が同じになってしまいます。」とか、「1時間の援助時間で作るのは、大変です。」など提供会員さんからの声を今川先生に伝え、どの家庭にもある常備野菜と缶詰、乾物を使った献立を考えてもらいました。



作ってみましょう!!

調理スタート



缶詰・・・ツナとホタテ



乾物・・・乾燥ワカメときざみのり



野菜・・・ジャガイモ、玉葱、人参、キャベツ
しめじ、



ほたての炊き込みご飯の炊きあがりと同時に、あっ
という間に5品の料理が完成しました。



【講習を終えて】

- 身近にある食材で、おいしい料理を短時間で作る事ができました。
- 野菜がたっぷりの料理でした。
- 年代の違う会員さんと一緒に参加でき、色々な話も聞くことができ勉強になりました。

平成28年度のフォローアップ講習会は、今回で最後になりました。
 参加して下さった提供・両方会員さんのアンケートを参考に、来年度も楽しく、実のある
 フォローアップ講習会を開催できるよう努力していきたいと思ひます。