

# 平成 29 年度

## 男性のための料理教室を開催しました！

平成 29 年 10 月 27 日（金）、本庁南別館にて、食生活改善推進協議会主催の「男性のための料理教室」を開催しました。今年度は、60～80 歳代の男性が 10 名参加してくれました。

本事業の目的は、調理を通して日常生活の自立を目的としています。さらに、定年退職後の男性の地域への社会参加と仲間づくりのきっかけにもなっています。

メニューは「ブリの照り焼き」、「肉じゃが」、「酢の物」、「かきたま汁」で、食推さんと一緒に、ブリの下処理や、野菜の皮むきなど協力しながら作りました。参加者の方々は、家でも料理をする方が多く、手慣れた様子で取り組んでいました。

自分たちが作った食事を食推さんと一緒に食べました。その中で、自己紹介をしたり、普段の食生活の話をしたり、交流することができました。

参加者のアンケートでは、「調理方法が簡単で、作りやすかった」、「調味料の中に、塩が使われていないのが驚いた」などといった意見がありました。

