

事業・同好会活動実施報告書

(4月.3月)

開催日・時間	令和7年4月22日 10:30~14:00
開催場所	Big Front
参加人員	21人
活動状況 春になっても寒暖の差が厳しい日が続いていましたが最近は天気も落ち着いてきました、今回は多くの方が参集され、賑やかな料理教室となりました 先生の今回のレシピは「花や薫風を楽しみましょう」のキャッチフレーズでした。 ○ たけのこご飯 ○ とり天 ○ めた ○ あさイチ簡単甘い卵焼き ○ 1人分の簡単しる 	

開催日・時間	令和7年3月17（月曜日）	10:30～14:00
開催場所	Big Front	
参加人員	14人	

活動状況

3月例会のレシピ

① 牛肉ちらし ②小松菜のツナ和え ③懐かしいニッケ寒天 ④洋風かす汁

シニアの健康の秘訣はまずは食にあるのではないかと思います。

日頃、レトルト食品やパッケージされた弁当などを買って電子レンジでチンとすれば暖かい食事が簡単に出来る。

もちろん栄養価もそれなりに計算されたものと信じている。

しかし、料理教室で先生のレシピを見ながら調理に奮闘するがレトルト食品やパッケージものとはどこかが違うと感じる。

今回もまずは野菜などの食材を洗い、野菜の種類で大きさも切り方も違う、また煮たり炒めたりする時間も違う。

それぞれが出来上がってくると食器に盛り付ける、この時、食器の大きさやデザインなども考える。

まだまだ調理がなにものか分からないし、それぞれの栄養価等については理解しているところは少ないが、しかし試食する時に食べ残すまいと思う。

きっと先生のレシピはシニアの我々の体調を考慮されているものと思う。

また、一つ楽しみを見つけた感じがする。

