

令和4年度クッキングボランティア講座

第1回目（1月20日(金)）



第1回目には、名古屋学芸大学管理栄養学部管理栄養学科 教授 塚原 丘美さんを講師にお迎えし、「日本食とお弁当」をテーマにご講義いただきました。

また、参加者には日常で使っている茶碗を持参していただき、自分に合ったご飯の量はどれくらいなのか確認しました。

参加者からは「バランスのとれた弁当内容が良く理解できました」「今晚から参考にします」などの感想をいただきました。

第2回目（1月27日(金)）

第2回目には、本会が実施するボランティア給食サービスにご協力いただいている「ボランティアグループくすの木会」に、活動報告をしていただきました。

平成30年度クッキングボランティア講座をきっかけに会員になったかたや役員の皆さんから活動のやりがいや、気を付けていることなどのお話を聞き、くすの木会の活動について知ることができました。



また、修文大学 健康栄養学部 管理栄養学科 講師 小島 真由美さんより、「美味しいお弁当を作りましょう」をテーマに、お弁当の献立作成についてお話をいただきました。

メインは
何にしようかな？

その後、小島先生のお話を踏まえて、3つのグループに分かれお弁当の献立作成を行いました。

考えた献立は3日目の調理実習で実際に作成するため、調理時間等も踏まえて、協力して話し合っていました。最後は各グループの献立を発表し、第2回目の講座を終えました。

参加者からは「弁当の食中毒等の注意点を学べた」「日々のおかずの献立の参考になりました」などの感想をいただきました。





第3回目（2月10日(金)）



第3回目には、2回目で考えた献立をもとにお弁当を作りました。

各グループテキパキと作業しながら「美味しそう！」「彩りが綺麗ね」とグループでの話も弾む調理実習となりました。

くすの木会の活動をもっと知りたい！



調理実習の後は、くすの木会のメンバーがそれぞれグループに入り、交流会を行いました。

参加者はくすの木会の活動について気になったことなどを質問しながら、今回の講座の感想などもお話していました。

「ボランティア活動に興味があり、くすの木会の活動に参加したい」というお声もあり、講座終了後は、活動に興味を持ったかたがたがくすの木会の活動見学の日程調整を行うなど、実際にボランティア活動につながる講座となりました。

お弁当



- ・タラのホイル焼き
- ・ごはん
- ・だし巻き玉子
- ・ブロッコリー
- ・かぼちゃのそぼろあんかけ
- ・菜の花のからし和え
- ・ミニトマト
- ・イチゴ



- ・牛すき煮
- ・ごはん
- ・さつまいもの甘煮
- ・イチゴ



- ・サケのムニエル
- ・ごはん
- ・菜の花のからし和え
- ・さつまいもの甘煮
- ・ピリ辛コンニャク
- ・切り干し大根



どのグループもとっても美味しそう♪



修了式



修了式では、本会事務局長より、修了証書を授与しました。

記念撮影

