

うち Café ランチクッキング(平成29年度)

【と ころ】 中標津町保健センター

【目 的】 ・望ましい食生活について知識を提供することで、自らの食を見直し、健康管理に関心を持つきっかけづくりになる
・家庭から自立に向け、基礎的な調理技術の習得を図る

【対 象 者】 ・中学生、高校生

【内 容】 ・講話「食生活チェックと望ましい食生活について」
・調理実習 「ミルクスープ」「変り種ハンバーグ」「卵焼き」「切干大根のナムル」
「簡単レアチーズ」

【参加者の感想など】

- ・レアチーズとスープが特においしかったです！今度家でも作ります。
- ・色々勉強になった。
- ・ヘルシーだった。簡単で楽しかった。
- ・チーズが嫌いだったけど食べられた。

☆教室の様子☆

