

## 食育月間の取り組み

所属団体名	①地域包括支援センターヴェルディ八戸ノ里:男の料理教室「ビストロおっさん亭」 ②地域包括支援センターアンパス東大阪:男の料理教室	
施設等名	①近江堂リージョンセンター ②若江岩田駅前リージョンセンター	
取組の名称	介護予防教室 ①男の料理教室「ビストロおっさん亭」 ②男の料理教室	
実施時期	①令和5年6月20日 ②令和5年6月23日	
取組みの目的	<ul style="list-style-type: none"> <li>■共食の推進</li> <li>■朝食の摂取</li> <li>■栄養バランスの良い食事の摂取</li> <li>■野菜の摂取</li> <li>■生活習慣病やフレイル予防・改善のための良い生活習慣の実践</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■よくかんで味わって食べる</li> <li>□栄養成分表示への理解促進</li> <li>□食品の安全性に関する知識の普及</li> <li>□農産物の栽培体験の機会提供</li> <li>□食品ロスの削減</li> <li>□伝統料理や郷土料理の伝承</li> </ul>
取組内容	<p>男性の食の自立と、趣味活動を通じたフレイル予防の教室です。</p> <p>【メニュー】</p> <p>①かに玉/もやしとニラの中華和え/豆腐とえのきのみそ汁/ヨーグルトチーズゼリー</p> <p>②チキン南蛮/にんじんシリシリ/あおさと豆腐のみそ汁</p> <p>【内容】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・参加者とスタッフで買い物に行く。</li> <li>・作り方を見ながら、参加者全員が玉ねぎやしいたけを切ったり、米を洗ったり、卵を炒めたり、鶏肉を揚げたりと各々が役割を自身で見つけて実践。野菜の上手な切り方や味付けについてお互いにアドバイスしながら和気あいあいと作ることができました。</li> <li>・料理の取り分けや片付けも全て参加者全員で実施。</li> </ul>	

