

いきいき料理教室



【日時】平成30年10月4日(木)10:00～13:00 【場所】花水公民館調理室

【講師】食生活改善推進団体ママの会花水 【参加】15人

【メニュー】ブリの辛味炒め、春菊のとろとろ和え、もずくの味噌汁、ふんわり白玉の抹茶ソース添え

男性の方もご参加いただき、お互いフォローしあいながら和気あいあいと料理をしていました。栄養バランスがとれた料理を食べた後は、口内環境を整えることの重要性を学びました。

