

体験して
もらいました

札幌健康支援室の活動を紹介します！

令和元年9月18日（水）

伊藤組土建株式会社様

北海道北広島市の工事作業所にて若手社員を対象に

「食べもので元気になろう！」

を実施しました

管理栄養士による講話のあと、簡単な調理実習を行いました。
野菜などの食物繊維を意識すること、いろいろな食品を食べること、
食べる時間を大切にすることをお勉強しました。

お勉強風景
リラックスして～



本日のメニュー

きゅうりの昆布あえ
かんたん鶏丼
レンジで焼きそば
ツナ缶とビーンズのサラダ

おい
大丈夫かあ～
(心配・・・)



和気あいあい



えっと・・・
次は・・・



試食タイム
楽しそうだな～



「簡単においしく調理ができました」などの感想をいただきました！
所長さんからは若手同士のよいコミュニケーションにもなったとのお話しが（^^）

参加していただいた社員の皆様、お疲れ様でした