



福岡健康支援室です



平成31年4月5日(金)、株式会社竹中工務店九州支店様にて事業所保健師様と共同で「**どこでも料理教室～楽々！レンジで簡単自炊生活♪～**」を開催しました。

これから現場等へ配属される入社2年目の従業員の方々を対象に、講話や電子レンジ調理の体験、グループワーク等を通じて毎日の食事の重要性などを楽しみながら考えてもらいました☆



株式会社竹中工務店の門田保健師と組合管理栄養士による講話からスタート。みなさん、研修最終日の疲れを感じさせずに真剣に目と耳を傾けていました。



レンジ調理もみなさんで和気あいあい♪チームワークも抜群です！完成したお味噌汁で乾杯しちゃいました！

☆本日のメニュー☆

アレンジ！即席味噌汁
レンジで鮭の野菜蒸し
レンジでソース焼きそば

まな板と包丁を使わず
洗い物を少なく



グループワークはカロリーランキングクイズで盛り上がりました！から揚げはほとほとに！



福岡健康支援室では随時「どこでも料理教室」を開催しております。事業所様のご希望にあわせて(新入社員向け、単身者向け等)実施できますので、まずはお気軽にご相談ください！

