



福岡健康支援室です



令和元年6月26日(水)、清水建設株式会社九州支店様にて事業所保健師様と共同で「**すぐできる！簡単バランス栄養食**」を開催しました！

これから現場等へ配属される新入社員の方々を対象に、講話と電子レンジを使った調理体験を通じて毎日の食事の重要性などを考えてもらいました。



清水建設(株)瀬戸保健師より九州支店の健康度などを盛り込んだ健康講話と組合管理栄養士からの栄養講話中。未来の自分を想像して？真剣に聞いています！



希望者4名に焼きそばを作ってもらいました。『はい！』とやる気満々☆皆さんフレッシュさが溢れていました。



☆本日のメニュー☆

レンジでソース焼きそば
のせるだけ豆腐サラダ

乗せるだけの簡単サラダを作っています。盛り付けに個性が光ります♪ お好みにミニトマト、パウチのミックスビーンズやコーンをのせるなどアレンジの方法もお伝えしました。



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。

