



9月12日(金曜)どけんぽ料理教室

夏の疲れに 食べて整える季節のごはん

を実施しました

厚生中央病院別館4階どけんぽヘルシースタジオで家族の食事作りをする方を対象とした調理実習プログラムを実施し、10名の方にご参加いただきました。

家族の健康は毎日の食事の積み重ねとなります。栄養講話と調理実習を通して、無理なくカンタンな調理ができる料理を学んでいただきました。

献立

どけんぽ 定食

- ・もち麦と枝豆の生姜ごはん
- ・豚肉の梅照り焼き
- ・レンジで簡単
- ・ひじきと切り干し大根の煮物
- ・すりおろしれんこんの豆乳みそ汁
- ・レモン寒天



～ 皆さんの感想 ～

- ☐ 思いつかない料理ばかりでとても美味しかったです。
- ☐ 健康づくりに役立てたいと思います。
- ☐ 教室の再開うれしいです。大満足でした。
- ☐ 皆さんと互いに助け合い、楽しく学ぶことができました。
- ☐ とても美味しかったので家でも作りたいです。



【お問い合わせ先】

東京健康支援室 Tel : 03-5725-2261 受付時間：平日 9:00～17:00