

ほほえみ

4月末組合員 6,180名
出資金 1億63,555,820円
(今回より、集計を1か月ずらします)

発行：しが健康医療生活協同組合 機関紙委員会
事務所：滋賀県栗東市小平井3丁目2番25号
〒520-3034 こびらい生協診療所内
TEL 077-574-8522 FAX 077-553-9759

4月8日(土)にじの家サロンにて

2016年度最後の生協講座開催

テーマ：身体にいい食事



4月8日(土)、生協講座で今回は『身体にいい食事』をテーマに調理講習会を行いました。講師は管理栄養士の上田さんをお招きし講習会を実施。メニューは、『カニと豆腐のミルクあんかけ』『三色きんぴら』『ブランマンジェ』。

調理の前に、骨粗鬆症予防のために骨をつくる働きを助ける栄養素について上田さんからお話しいただきました。何気なく食事するのではなく、意識して栄養摂取することが健康保持・増進のために必要なことを改めて感じられました。

講座受講者のみなさんで分担しながら楽しく調理しました。「はじめて作るものなので勉強になる」といった意見から、「普段は一人なので、こうやってみんなで作るの楽しい」等、色々感想をいただきました。

調理の後はみなさんで一緒に頂きました！「初めて食べるものだけどなかなか美味しい！」「今度家で作ってみようかな～」など等。

講座の最後に2016年度生協講座全て受講された方に景品を贈呈させていただきました。2017年度生協講座第1回は、6月10日(土)に実施します。※内容は別紙参照。