

# 「かんたん元気におたすけメニュー」

～日々の食生活を振り返り、かんたんに、元気に過ごせるメニューを考える～

## プログラム

| 所要時間 | 内容   |
|------|--|
| 5分   | <b>食生活チェック</b><br>受講生の日頃の食生活を確認  |
| 20分  | <b>食生活に関する情報について</b><br>日頃かんたんに済ませるメニューの栄養バランスをチェック<br>ラーメンに含まれる塩分は？<br>キーワードで食生活の振り返り |
| 30分  | <b>ワークショップ「かんたん元気におたすけメニュー」</b><br>かんたん元気なメニューを考えるグループワーク                              |
| 5分   | <b>まとめ、質疑応答、アンケート</b>  |



グループワークの教材



講座風景



グループワークに取り組む受講生



まとめプリント

### 受講生アンケートより

- ・ワークショップでみんなで献立を考えるのが楽しかったです。あらためて栄養バランスを考えながら、楽しんで料理していきたいです。「汁物メニューはお助けメニュー」参考になりました。実践します。
- ・スネークキッズという言葉が知らなかったです。噛むことの大切さは知っていたけれど、自分が料理をするときに意識していなかったのが、日常の食事に反映されていない状態でした。食材でかむことを意識したいです。ワークショップでは他の人のアイデアが聞いていい刺激になりました。
- ・忙しいときはつい手抜きメニューになってしまいますが、具沢山の汁物一品だけでもよいなら頑張ることができそうです。後、スネークキッズも要注意ですね。参考になりました。
- ・メニュー作りのワークショップはふだんのお仲間と一生けん命考えて、良いメニューができてうれしかったです。楽しかった！