

長嶺地域コミュニティ協議会だより

平成 22 年 9 月 28 日 「長嶺ふれあい給食研修会」「おはよう朝ごはん料理講習会」 特集号
発行 長嶺地域コミュニティ協議会広報部 発行責任者 丹羽 仁(☎243-0318)

7 月 15 日 (木) 東地区公民館 調理室で 長嶺ふれあい給食会員による料理研修会が開催されました。
毎月一回の高齢者や一人暮らしの人たちを対象にした弁当作りに貢献されているのですが、さらに美味しく
皆さんに喜んで頂ける料理を作ろうと会員有志が集まりました。今回は新しい食材の「米粉」を使った献立の
中から会員同士楽しく語らいながら「ピザ」と「チヂミ」を作り、美味しく試食会を行いました。



長嶺ふれあい給食会員の皆さん



新潟産夏野菜まんさいの簡単米粉ピザ

米粉を使ったチヂミ

8 月 21 日 (土) 長嶺地域コミュニティ協議会・新潟市生涯学習センター・東地区公民館 主催による
「おはよう朝ごはん料理講習会」が開催されました。

- ・今朝の朝食を全て書き出し、バランスの良い食事が大切なことを学びました。
- ・朝食は一日の始まりであり、大切なことを改めて思いました。
- ・野菜を多く取り入れ、様々な食材を使い、いつもと違う料理方法もある事が分かりました。
- ・朝なので簡単で時間の掛からない事が良かった。

※今回は、子供の参加が少なかったので実施方法を検討して行きたいと思います。

健康福祉部長 松原 明子

挨拶をされる松原部長



教わりながら仲良く料理を作りました。

美味しいカレーを頂きました。