

寝屋川保健所主催 「減塩セミナー」 (in 発達と保育) を実施しました。
テーマ “野菜たっぷりみそ汁を作ろう！”

目的

野菜による減塩の効果と料理を通して、食生活の自立を目指します。

内容

3年生の選択授業 発達と保育の授業で2回のセミナーを受けました。

【セミナー1回目】 9月18日 (木)

“野菜たっぷりみそ汁を考えよう！”
 の講義を聴きました。

野菜に含まれているカリウムは
 血圧を下げる働きがあります。



【セミナー2回目】 9月25日 (木)

“野菜たっぷりみそ汁を作ろう！”
 グループでみそ汁を作りました。



里芋、人参、もやし、あげ、ねぎ…

いりこだしで作ったおみそ汁は、みそを少なめにしてもだしが効いていてとても美味しかったです。
 また、グループによって野菜の種類が様々でした。同じみその量でも野菜が違えばみそ汁の味も違いました。手作りで具沢山のみそ汁は、とても美味しくいただきました。
 保健所のスタッフの皆さん、色々教えていただきありがとうございます。