

地元食材を使用した「宅配弁当研究会」

平成29年12月8日

納内地域集落対策協議会では、納内在住の栄養士 川中 真奈美さんを講師に招いて、納内ネットワーク推進委員会と一緒に地元の農産物などを使った「宅配弁当研究会」を開催しました。

「サロンなごみ」では、平日の月・水・金に「ボランティアスタッフ」が食事を提供し、納内ネットワーク推進委員会では、例年1月に高齢者の見守りを兼ねた「宅配弁当」を実施しています。今回は、バランスの良い食事を提供するために、いつもの食事に少しプラスして栄養バランスを整える『まごわやさしい』の考え方を教わりました。ポイントは、『ま』は豆類、『ご』はゴマなどの種実類で、1日の食事の中に1度は取り入れたい食品を使い、「筑前煮」「サバのカレームニエル」「ほうれん草ともやしのナムル」など全部で11品を調理して、参加者の皆さんに試食して戴きながら1月に実施する「宅配弁当」のメニューを協議しました。

