



浅水六十寿会 移動総会 開催!

4月12日(木) 南三陸町『ホテル観洋』を会場に、浅水六十寿会連合会の会員49名の参加で、平成24年度第38回浅水六十寿会連合会移動総会が開催されました。

総会については、第1・第2号議案とも原案の通り可決され、第3号議案の役員改選についても、承認されました。

その後、『ホテル観洋』の伊藤部長より、昨年3.11の東日本大震災発生時からのホテルとして対応した体験談のお話を聞かせていただきました。



子どもクッキング教室を開催!

4月14日(土) 第1回 子どもクッキング教室は11名が参加して開催致しました。今回は「3色ぼたもち」と「いちごプリン」を作りました。ぼたもちは、あんこを皆さん上手に包むことが出来ました。また、今が旬のいちごを使ったプリンは子どもたちに大好評でした。

出来あがった料理を、皆で美味しく頂きました。



男の料理教室を開催!

4月18日(水) 第1回 男の料理教室は10名が参加し、栄養士の上野由美子先生により開催致しました。

本年度から4名の新会員も加わり、第1回をスタート致しました。初めに、料理の基本として、自分の体に気づかう(減塩)ことや、料理は自分が食べるだけでなく、おもてなしの心が大切で、花を飾る、味、そして人にご馳走するには、手洗い・食材の洗い方・食器の洗い方等に気をを使うことを教わりました。今日も楽しく料理をして美味しく頂きました。



今日のメニュー

主 食・主 菜 … 豚肉とごぼうのすき煮丼
副 菜 … ほうれん草とかにかまのみぞれあえ
副 菜 … だいこんとにんじんの塩昆布漬け
副 菜 … 切干大根とさやえんどうのかきたま汁
果 物 … いよかん 1/4コ

555kcal ・ 塩分量 1.0g
32kcal ・ 塩分量 0.6g
10kcal ・ 塩分量 0.2g
50kcal ・ 塩分量 0.9g
18kcal ・ 塩分量 0g

1人分のカロリー 665kcal

塩分量 2.7g



