



男性料理教室

実施期間 令和7年6月～令和8年1月

長崎市食生活改善推進員による料理講習会を開催しました。

地域の方々が参加され、電子レンジを使って簡単に作れる方法やバランスのよい食事について調理実習を通して学んでいます。



★メニュー(例)★

鶏もも肉のポン酢ソテー
キャベツと塩昆布のレンジ蒸し
茹で干し大根の澄まし汁
まるぼうろ

※食生活改善推進員とは「食を通じて楽しみながら健康づくりをすすめるボランティア」で、行政と連携しながら地域の公民館等で健康づくりのための料理講習会を行ったり、各種イベントの場で健康づくりの普及啓発などを行っています。

- ・中央総合事務所地域福祉課
- ・東総合事務所地域福祉課
- ・北総合事務所地域福祉課
- ・南総合事務所地域福祉課