

実習風景 & 参加者の感想

おいしい！たのしい！クッキング！の実習風景や参加された方の感想です。

この教室を通じて、ママ友が出来ました！という方もいらっしゃいます

講義の様子



最初は、栄養士や保健師からテーマにそった話をしています。野菜がテーマの時は、野菜ソムリエさんから野菜の洗い方や保存方法を教えてもらえます

調理中の様子



調理中は、みんなで分担して調理を行います！
たのしくおしゃべりしながら毎回作っています
料理が苦手でも大丈夫です。栄養士や食生活改善推進員さんがサポートします

ランチタイムの様子



ランチタイム中は、出産へ向けて妊婦さん同士で情報交換をされています

【参加者の感想】

毎回楽しく参加させてもらうことができよかったです。食事に気をつけるようになったり、食材選びを工夫したりするようになりました。

4回受講された参加者さんに修了証をお渡ししています



貧血気味だったので、予防するための献立が実習できて良かった。どれも美味しかったです。