

参加者のみなさんからの感想です。

今回の教室では、栄養面について学べた。
食物繊維をたくさん摂取せねばと痛感した。

ダイエットを始めてからカロリーには気を付け始めた。栄養素については、「野菜は多めにとろう」

普段自分が食べているメニューや好きなものを選んでしまうとカロリー高めで、カルシウム不足になってしまう。
牛乳、ヨーグルトなどでバランスを心がけるようにしようと思う。

スーパーとかの店頭で食品の栄養素がわかれば、もっと気

大豆からできる食品のクイズでは、食べたことのあるものばかりなのに気付かなかったものがあった。勉強になった。

塩分控えめの食事は難しいと思った。

はし使いに問題ありとわかった。
豆はこびゲームがこんなに遅いなんて。

おいもの焼きもちも美味しかった。甘さやもちり感があり、食べやすかった。このように地元特産品とふれあう機会があるとうれしい。

