

## リブラ主催の男性料理教室（全7回）

令和元年度6月からリブラ主催の男性料理教室の講師をしました！



受講生は20人。講師陣は平均3名が月交代しながら実習しました。

「塩分の摂り過ぎに注意して、野菜をたくさん食べましょう！」をテーマに実習を行い、簡単な料理は自分で作れるようになってほしいとの思いで、受講生の方の意見も参考にしながら作りやすい献立作成に努めました。半数の方は料理教室経験者であり、手際の良さが目立ちました。野菜の切り方の説明では銀杏の葉の形になるからいちょう切り、櫛の形だからくし型切りと説明すると「なるほど」と合点され、より興味が沸かれた様子でした。最後の教室の際に、日々の食事と健康に役立ってほしいと願い、塩分計を差しあげて無事終了しました。

アンケートでは「ためになった」や私たちへの労をねぎらう言葉、花と感謝状をいただきました。私たちにとっても人に伝えるという貴重な経験となりました。

