

2023年度 地域活動事業部研修会報告

- 日時:2023年7月9日(日) 10:00~15:30
- 場所:新潟市東区プラザ 調理室
- 内容:【調理実習】離乳食や介護食にも応用できる「蒸し料理のススメ」

【講義】フリーランスの仕事が来る理由とコツ

講師 地域活動事業部新潟市支部会員 小林則子氏

実習の前に、講師と、講師が所属する『しあわせキッチン』のメンバーの方から、蒸し料理のメリットを紹介しながらのデモンストレーションと、実習メニューの説明がありました。離乳食で使うにはいつ頃食材を取り出すかや、蒸すための水で食材をゆでることもできる、などのポイントの説明があり、参加者は熱心に聞き入っていました。その後班に分かれての実習となり、蒸し鶏と彩り野菜のマリネ、ブロッコリーと大豆の粒マスタード和え、薬膳風スープ、かぼちゃの冷やし甘酒しるこ、の4品を1時間程度で完成させました。

講義では、蒸し料理を始めたきっかけや、どのような活動をしてきて、現在どのように活動しているか、また今後の夢などをお話いただきました。



【情報交換会】グループワーク「地域活動何してる？」

地域活動会員は様々な活動をしているため、申し込み時に興味のある話題をお聞きし、班分けを行いました。自己紹介から始まり、普段の活動内容や疑問点など、班ごとに自由に情報交換をし、最後に各班の発表を聞いて、参加者が情報を共有しました。

【情報提供】

日本栄養士会の活動や、新潟県栄養士会の動向についての情報提供もありました。

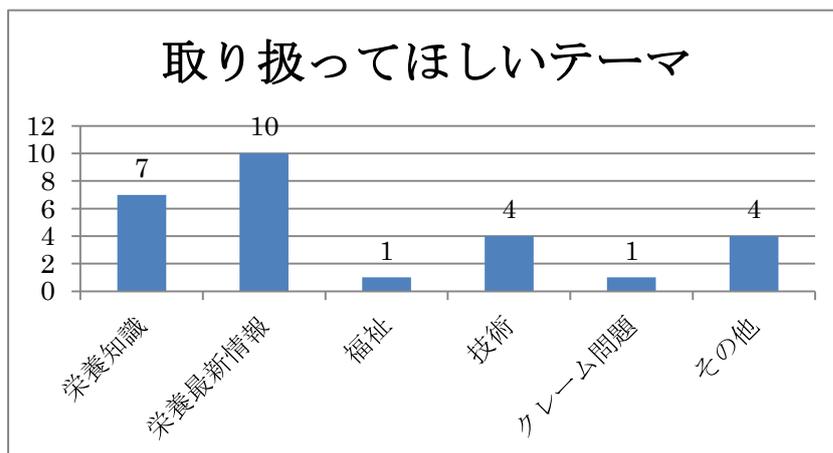
●アンケート結果：自由記述にて参加者の皆さんからたくさんのご意見をいただきました（回答数 17 名）

1. 調理実習および講義について、ご意見をお聞かせください。

- ・ 時間も丁度良く良かった
- ・ 今後も継続してほしい
- ・ 短時間で何品もできよかった
- ・ 蒸し料理の奥深さを感じました。多くの人に伝えたいと思います
- ・ 大変わかりやすくよかった。すぐに活用できそうでした
- ・ 蒸し料理の効率的なやり方を知れて良かった
- ・ 長年の経験からの講義、大変参考になりました
- ・ とてもおいしくて満足度の高いメニューで驚きました！
- ・ どのお料理も作りやすくおいしかったです
- ・ とても良かったです。鶏がむされることでしっとりすることに驚きました
- ・ まずはとてもおいしくて良かったです。これからは育児相談や健診等にお母さんたちにお伝えしていきたいです。そして、自分や自分の子供達にもおしえてあげようと思いました
- ・ 蒸し器を使って、あっという間にたくさんの料理ができることに感動しました。アイディア次第でレシピが無限に広がる料理法だと思います。離乳食で悩む親世代にも、介護食が必要な世代の方にも、全ライフステージの方におすすめしたいし、自分でも取り入れたいです。
- ・ クコの実を使ったレシピが新鮮でした。蒸している間の時間に野菜を切る動作ができるので、時間がムダなく作れてとても良かったです
- ・ 使用する食材がたくさんで、見た目も素敵なお献立でした。ありがとうございました
- ・ 調理実習は準備をしっかりといただき、とてもやりやすかったです。スープがとてもおいしかったです。講義もいろいろな写真を見せていただき、夢が広がりました
- ・ 楽しく過ごすことができました。ありがとうございます
- ・ よく聞こえないところが半分くらいあったので、次回はマイク等準備があると良いと思います。蒸し料理使います

2. 今後、地域活動事業部研修会で取り扱ってほしいテーマは何ですか。

グラフの 6 項目の選択式でお聞きしました。



『その他』には、以下のご意見がありました。

- ・ 楽しく過ごすことができました。ありがとうございます
- ・ しあわせキッチンのような有志やユニットで活動している方の話は興味がある
- ・ 調理実習
- ・ 保育園のおやつレシピ、人気レシピ
- ・ コミュニケーション、声の出し方

3. 情報交換会はいかがでしたか。

- ・ ふだん疑問に思っていることや知りたいことなど、情報交換できてよかったです
- ・ それぞれの立場からの意見交換ができて良かった
- ・ フリートークでとても楽しく情報交換できました
- ・ 色々な話が聞けて良かったです
- ・ 頑張っておられる方ばかりで、気後れしながら参加しましたが、皆さん優しく、いろいろなことが聞けて良かったです
- ・ なかなか他の方の仕事内容や考え方を聞くことがなかったので参考になった
- ・ とても盛り上がりました。乳幼児関連のことについての情報交換でしたが、自分の考えや悩みを共有でき、また、他の方の意見も聞くことができてよかったです
- ・ 同じテーマで申し込んだ方同士、時間を忘れて話し合うことが出来ました。4人でとても話しやすかったです
- ・ 次回も楽しみにしています
- ・ 他の地域の事が良くわかり、とても勉強になりました

4. その他ご意見・ご感想をご記入下さい。

- ・ 年1回お会いできる方もいらっしゃる、有意義な時間を過ごすことが出来ました。役員の皆様ありがとうございました
- ・ 座学だけでなく、色々な体験研修をお願いします
- ・ 学ぶことがたくさんあり、久しぶりにお会いする方にも会え、有意義な研修会でした。グループワークでは、普段疑問に思っていたりする事も解決し、楽しくディスカッション出来ました。準備等大変だったかと思います。ありがとうございました！
- ・ 会員同士の交流が出来て楽しいひとときでした。お世話になりました
- ・ 日曜から土曜になりませんか。保育園が日曜日はやっていないので来られない会員がいます

●参加人数: 24名申し込み(うち当日欠席1名)