

御園宇地域センター主催講座

フラワーアレンジ教室を開催しました!



H29.6.17(土)



ピンクの薔薇がメインの
花束風アレンジ



季節の花で暮らしに潤いをのテーマで行われた
フラワーアレンジメント教室。薔薇やカーネーション
を使い、アレンジの仕方やコツを学びました。

講師の先生に花の向きや長さを調整していただ
くと「あら!」「すてき～」との声が…個性も大事!!と
先生。

心にも潤いをあたえてくれる花のある暮らしは
素敵ですね ㊦㊦㊦



身体が喜ぶ料理

H29.6.14(水)



薬膳料理教室

講師に地元の前田邦子先生を迎え、料理教室がリニューアルしました！
専門の知識を学ぶことで、毎日の食事の支度が楽しみになります。



鶏もも肉の梅酒煮 新玉ねぎのからし酢味噌和え
味噌玉の味噌汁 葛餅 黒豆ご飯

『薬膳』における食物のとらえ方

古代中国の栄養学は近代栄養学のような三大栄養素（蛋白・脂肪・糖質）の概念はなかったため、陰陽五行といった宇宙観や自然観を基本にして組み立てられました。穀物・魚肉・野菜・果実類等の食物の持ち味を五味や五色に分類し、単に味覚や色の分類に留まらず、それぞれ五臓に対応機にウを高める作用と共に、栄養学としての理論を確立してきたのです。

