

さきがけ！男の料理塾
卒業生のつどい
だいどころ倶楽部
活動報告 R7年度第1回

日 程：令和7年6月24日(火)

天 気：雨のち曇り ☔

会 場：内郷公民館 調理実習室

参加人数：16名（ボランティア参加者14名）

こんなことをやります！

みんなで集まって簡単な昼食を作ります！（ご飯、みそ汁など）

作った料理は会食をしながら、参加者同士の交流を行います！

卒業生が自主的に集まって行う活動を応援します！

● 本日の実施内容 ●

調理の様子



完成した料理

- ・サンチュとにんにく入り
ひき肉チャーハン
- ・カレーライス（オーブン焼きにんにく入り）
- ・肉じゃが ・ポテトサラダ
- ・玉ねぎステーキ
- ・紫玉ねぎのマリネ ・びわ



ボランティア・参加者よりたくさんの
食材の提供ありがとうございました

今回初めて参加の方も多くいましたが、力を合わせて時間内に完成！ご自宅で採れたじゃが芋と玉ねぎを
贅沢に使った料理になりました！ 家では料理しないという方も楽しんで参加されていた様子です！
また、12月に開催を予定している「さきがけ食堂」についても説明をさせていただきました。

次回は 令和 7年 8月26日（火）開催

作成：地域包括ケア推進課

☎ 27 - 8575

さががけ！男の料理塾
卒業生のつどい
だいどころ倶楽部
活動報告 R7年度第2回

日 程：令和7年8月26日(火)

天 気：晴れ☀

会 場：内郷公民館 調理実習室

参加人数：15名（ボランティア参加者12名）

こんなことをやります！

みんなで集まって簡単な昼食を作ります！（ご飯、みそ汁など）

作った料理は会食をしながら、参加者同士の交流を行います！

卒業生が自主的に集まって行う活動を応援します！

● 本日の実施内容 ●

調理の様子



完成した料理

- ・豚肉の生姜焼き
- ・焼きナスと大葉味噌
- ・いんげんの揚げびたし
- ・きゅうりの塩昆布和え
- ・じゃが芋とソーセージのカレー炒め
- ・冬瓜と鶏そぼろの煮物



ボランティアの方々よりたくさんの食材の提供ありがとうございました

家ではなかなか食べない食材や新しい味付け・調理方法にチャレンジできるのも、だいどころ倶楽部の楽しみという声を頂きました！まだまだ暑いですが、みんなでおいしく食べてエネルギーをチャージ☆
次回は12月の「さががけ食堂」で作成する料理の案を、皆さんから出してもらいます！

次回は 令和7年10月28日（火）開催

作成：地域包括ケア推進課

☎ 27 - 8575

さがけ！男の料理塾
卒業生のつどい
だいどころ倶楽部
活動報告 R7年度第3回

日 程：令和7年10月28日(火)

天 気：晴れ☀

会 場：内郷公民館 調理実習室

参加人数：12名（ボランティア参加者10名）

こんなことをやります！

みんなで集まって簡単な昼食を
作ります！（ご飯、みそ汁など）

作った料理は会食をしながら、
参加者同士の交流を行います！

卒業生が自主的に集まって行う
活動を応援します！

● 本日の実施内容 ●
調理の様子



ボランティアの方々よりたくさんの
食材の提供ありがとうございました

完成した料理

- ・そうめんチャンプルー
（ゴーヤ、にら、人参、豚肉、卵 他）
- ・ズッキーニとじゃが芋のバター炒め
- ・いんげんの胡麻和え
- ・ズッキーニの塩こうじスープ
（ズッキーニ、じゃが芋、ベーコン 他）

ようやくと涼しくなってきましたが、ゴーヤやズッキーニなど、今年最後の夏野菜をみんなでおいしく
いただきました！そうめんチャンプルーはなんとフライパン4個分！みんなで協力して炒めました。
次回12月には、いよいよ「さがけ食堂」を開催します！どんな料理になるか楽しみです☺

次回は 令和7年12月23日（火）開催

作成：地域包括ケア推進課

☎ 27 - 8575

さきがけ！男の料理塾
卒業生のつどい
だいどころ倶楽部
活動報告 R7年度第4回

日 程：令和7年12月23日(火)

天 気：晴れ☀

会 場：内郷公民館 調理実習室

参加人数：12名（ボランティア参加者9名）

こんなことをやります！

みんなで集まって簡単な昼食を作ります！（ご飯、みそ汁など）

作った料理は会食をしながら、参加者同士の交流を行います！

卒業生が自主的に集まって行う活動を応援します！

● 本日の実施内容 ●
調理の様子



ボランティアの方よりたくさんの
食材の提供ありがとうございました

完成した料理

- ・親子丼
- ・ハンバーグ（パスタ付け合わせ）
- ・柚子大根
- ・大根のピクルス
- ・油あげと小松菜の味噌汁
- ・柚子りんご

今回は12月24日に開催する「さきがけ食堂」で作る予定献立の試作を行いました！献立2種類を半分量で作成し、それぞれを実食！みんなで協力し、調理はスムーズに行うことができました。
食後はさきがけ食堂の準備をみんなで行い、お買い物や食材の下ごしらえなどを行いました！

次回は 令和7年2月24日（火）開催

作成：地域包括ケア推進課
☎ 27 - 8575

さがけ！男の料理塾
卒業生のつどい
だいどころ倶楽部
活動報告 R7年度第5回

日 程：令和8年2月24日(火)

天 気：晴れ☀

会 場：内郷公民館 調理実習室

参加人数：8名（ボランティア参加者7名）

こんなことをやります！

みんなで集まって簡単な昼食を作ります！（ご飯、みそ汁など）

作った料理は会食をしながら、参加者同士の交流を行います！

卒業生が自主的に集まって行う活動を応援します！

● 本日の実施内容 ●
調理の様子



ボランティアの方よりたくさんの
食材の提供ありがとうございました

完成した料理

- ・豚すき焼き
- ・鶏と長ネギのネギま風炒め
- ・ブロッコリーのチーズ炒め
- ・中華スープ
- ・いちご

今回は提供のあったたくさんの長ネギとブロッコリーを使った料理をメインに料理を考えました。
すき焼きのお肉は豚かな…？どんな具が入ってる？と各ご家庭の個性が出て面白かったです。
今年度の開催は最後となりますが、以前よりも参加者同士で会話が弾んでいる様子が見られました！

次回は 令和 7年 6月頃？ 開催予定！
開催日程が決まり次第ご案内を差し上げます

作成：地域包括ケア推進課
☎ 27 - 8575