

プラザクッキング

今年度も、山南学区の栄養改善協議会のみなさんを講師にお迎えし、料理を楽しく学べる「プラザクッキング」を開講します。

第1回 太伯地区担当 糖尿病予防食

～多くの食品をバランスよくとりましょう～

講師 太伯地区栄養改善協議会 会長 横山喜代子さん 会員のみなさん
日時 4月17日(木) 午前10時～12時
献立 お楽しみ献立です。当日をお楽しみに！

第2回 朝日地区担当 低栄養予防食

～エネルギー・たんぱく質の不足に注意し、色々な食品をまんべんなくとりましょう～

講師 朝日地区栄養改善協議会 会長 成本公子さん 会員のみなさん
日時 5月15日(木) 午前10時～12時
献立 ささみのケチャップ炒め、小松菜とキクラゲの卵とじ、
切り干し大根のスープ、小豆ミルクゼリー

第3回 大宮地区担当 骨粗しょう症予防食

～多くの食品をバランスよく食べましょう～

講師 大宮地区栄養改善協議会 会長 竹本弘枝さん 会員のみなさん
日時 6月19日(木) 午前10時～12時
献立 ジャガイモとささみのガレット、小松菜とツナの塩昆布あえ、
豆乳シチュー、ヨーグルトプリン

第4回 幸島地区担当 高血圧予防食

～たんぱく質摂取で血管を丈夫にし、ミネラル、食物繊維をとりましょう～

講師 幸島地区栄養改善協議会 会長 奥山栄子さん 会員のみなさん
日時 7月17日(木) 午前10時～12時
献立 次回『であい85号』でお知らせします。おいしいメニューを検討中！

- * 献立は材料の都合等により変更になることがあります。
- * 調理後、試食を予定しています。持ち帰りをご遠慮ください。

各回共通

受講料 200円
材料費 300円
定員 9人
持ち物 エプロン、三角巾、手拭き
申込 申し込みが必要です。講座が開催される前週の土曜日までにお願ひします。
ただし、定員になり次第締め切らせていただきます。



お申し込み・お問い合わせ 福祉交流プラザ山南
電話/ファックス 086-946-1543