

「栄養素の整った献立」料理と学習会（5年度 12月）

健康のために1食になにをどれだけ食べればよいかを学ぶ
一家に一人「正しい食生活」の実践ができる人を育てる

主催：＜健康を育てる会＞ 高崎料理教室

1. 目的 いつに、どんな食材を、どのように美味しく料理して食べるのかを学びます。
この栄養学の基本の学習、家族が喜ぶおいしさ、メタボや疾病の改善、
気力体力学力の向上をめざす[子供の食事と学習]など
2. 内容 献立：「栄養素の整った献立」 おもてなし料理(おせち料理)
3. 講師 「正しい食生活」学習会 会員 酒井 明美
4. 参加者 先着20名：一般の方・育てる会の会員
5. 日時 令和5年 12月16日(土) 9:30～13:00
締切日 12/9(土)
6. 会場 高崎市北公民館
高崎市昭和町170番地 TEL 027-326-0417
7. 参加費 1,500円（材料費実費）当日集金・持ち帰り用(1人前)1,000円
8. 申込先 酒井宛 TEL 090-2209-4039 FAX 027-364-4100 (金井)
9. 毎回必携品 デジタルはかり、包丁、ふきん、エプロン、頭巾、油拭き布、電卓、タオル
「正しい食生活」でつくる健康・・・お持ちの方はご持参下さい

----- 切らずにこのままお送り下さい -----

料理と学習会参加申込（令和5年度 12月）

FAX 027-364-4100

金井 宛

持ち帰り用注文

ヶ

氏名			
住所	〒		
電話番号		FAX番号	