

[佐藤和子医師の健康を支える栄養学]による

「栄養素の整った献立」調理学習会 第4回(令和6年5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: 認定NPO法人
ヘルスプロモーションセンター 高崎調理教室

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」 ★ 鯉のガーリックステーキ
★ アスパラとトマトのサラダ
★ 小松菜と豚肉の卵ソテー
★ 大豆と新玉ねぎのご飯
★ 新じゃが芋のスープ
★ ヨーグルトゼリー
3. 講師 酒井 明美 (調理師・栄養士・当センター理事)
4. 参加者 先着20名: 「正しい食生活」勉強会修了者・一般の方
5. 日時 令和6年5月25日(土) 9:30~13:00 締切日 5/17(金)
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)
TEL 090-5757-6484 (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、電卓

----- 切らずにこのままお送り下さい -----

調理学習会 第4回 参加申込 (令和6年5月)

FAX 027-364-4100

持ち帰り用 1人前 1,000円

金井 宛

持ち帰り用 注文

ヶ

氏名			
住所	〒		
電話番号		FAX番号	