[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10回（令和7年 2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」　★ クラムチャウダー

★ ニース風サラダ
★ カプレーゼ（ピザ風パン）
★ デザート

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　7年　2月　8日（土）**　9:30～13:00　　締切日　1/31（金）

6．会　場　　高崎市北公民館
高崎市昭和町17O番地　TEL　027-326-0417

7．参加費　　1,800円（材料費実費）当日集金 ・ 持ち帰り用（1人前）1,100円
（今回より、参加費・持ち帰り用の金額が変更になりました。）

8．申込先　　酒井宛　TEL　090-2209-4039　FAX　027-364-4100（金井）
TEL　090-5757-6464（金井）

9．毎回必携品　ﾃﾞｼﾞﾀﾙはかり、包丁、ふきん、ｴﾌﾟﾛﾝ、頭巾、電卓

---------- 切らずにこのままお送り下さい ----------

調理学習会　第10回　参加申込（令和　7年　2月）

FAX　027-364-4100

持ち帰り用　1人前　1,100円

金井　宛

持ち帰り用　注文	ヶ

氏　名			
住　所	〒		
電話番号		FAX番号	