

## 「栄養素の整った献立」調理学習会 第11回(令和7年3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」 ★ 手まり寿司  
★ 油揚げのお宝煮  
★ 青菜の胡麻和え  
★ かぶのぬか漬け  
★ フルーツ
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 3月 15日(土) 9:30~13:00 締切日 3/7(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 1,800円 (材料費実費) 当日集金・持ち帰り用(1人前)1,100円  
(R7年2月より、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 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11回 参加申込 (令和 7年 3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	