



平成 17 年 9 月 8 日

生石地区の皆様

生石学区栄養改善協議会  
会長 萩原 節子

## 第 4 回栄養教室開催について

秋暑なお厳しい毎日を迎えておりますが、皆様はいかがお過ごしでしょうか。前回の栄養教室（8 月 27 日）では、身近にあるいろいろな豆を使った具だくさんの野菜スープが新鮮な味わいでした。暑い中、多数の皆さんのご参加ありがとうございました

さて、第 4 回栄養教室を下記のとおり計画しましたのでご案内致します。初めての方もお気軽にご参加ください。

収穫の秋に向かって、食生活にも気を配りましょう。

### 記

日 時 平成 17 年 9 月 22 日（木）10：00～13：00  
場 所 庄内コミュニティハウス  
持ち物 米 100g、エプロン、三角布、筆記用具、  
参加費 500 円（当日集金）

調理実習 「高血圧予防食」  
・鶏肉と野菜の蒸し物 レモンしょうゆ  
・ゴーヤと油揚げの炒り煮  
・揚げごぼうの（リャンバン）  
・コーヒーもち

その他 申し込み締切り 9 月 17 日

参加を希望される方は、お名前をご記入ください

氏 名	氏 名	氏 名