



平成17年10月27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6回栄養教室開催について

野山も赤や黄色に彩られるころとなりました。皆様はいかがお過ごしでしょうか。

前回の栄養教室（10月20日）では、「これが本当に糖尿病予防食？」といった声も聞かれるほど味わい豊かな献立で、また、家族の老若みんなに喜んでもらえそうだと好評でした。お忙しい中、多数の皆様のご参加ありがとうございました。

さて、次回の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。

記

日 時 平成17年11月17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 「貧血予防食」
・れんこんバーグ
・こまつ菜のごまからし和え
・たかきびのだんご汁
・豆乳プリン 黒蜜かけ

その他 申し込み締切り 11月12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