

# 町内の皆様へ

令和8年5月20日

幸島地区栄養改善協議会

こんにちは、栄養委員です。栄養委員と一緒に料理をしませんか？

麦刈り、もみまき、田植えと農家にとっては大変忙しい時期になりました。今年も大変暑い日が続くと思います。皆さん、水分や栄養をしっかり取って、この暑さを乗り切りましょう！

## 活動予定

**持ち物** マスク、エプロン、三角巾、手拭き

6月4日(木) 男性料理教室 場所 幸島コミュニティーハウス 調理室

午前9時半～12時

〈献立〉 カレー風肉じゃが、きのこの豆乳みそ汁

ひじきとアボカドのごまあえ、甘酒かん

会費：500円（当日集金） 締切 5月28日(木)

7月16日(木) 糖尿病予防料理教室 場所 山南交流プラザ

午前10時～12時 定員9名

受講料 200円 材料費 300円 締切 7月9日(木)

〈献立〉 レタスしゅうまい、なすのチーズ焼き、

もずくスープ、抹茶ミルクかん

8月25日(火) 夏休み こどもクッキング 場所 山南公民館

午前9時半～12時

〈献立〉 ぶっかけそうめん、ポテトサラダ、みるくゼリー

会費 200円（当日集金） 締切 8月18日(火)

※詳しいチラシは、夏休み前に配布します。

○9月からの予定は、決まり次第お知らせします。

申し込みは、栄養委員を通じて

奥山栄子(086-946-0621)までお知らせください。

## 【栄養委員】

井上千種

池田恵子

岡崎峰子

奥山栄子

奥山君恵

塩田由紀恵

成本真澄

吉岡貴志子

