

令和7年5月吉日

## 竜之口学区の皆様へ

主催 竜之口学区栄養改善協議会  
後援 竜之口地区社会福祉協議会

# 男性料理教室のご案内

新緑がまぶしい季節になりました、皆様にはご健勝のこととお喜び申し上げます。

さて、例年開催しております「男性料理教室」ですが、今年度も食事を通して、皆様の健康づくり活動を、下記の要項で開催させて頂きます。

<皆様のご参加お待ちしております>

### 記

1. 日 時：6月25日（水）9時30分受付 開始10時～13時
2. 場 所：竜之口コミュニティハウス
3. 実施方法：参加者みんなで調理を行います。栄養委員指導の下で参加者が調理し、出来上がった物をみんなで召し上がっていただきます。
4. 持 参 品：エプロン、手拭き用タオル、マスク  
(キャップは用意してあります)
5. レシピ
  - ◎ 雜穀米
  - ◎ レタスの湯引き
  - ◎ にらかま卵
  - ◎ キャベツとワカメの味噌汁
  - ◎ かたくりもち
6. 参加費：200円 当日受付へ レシピを受け取ってください。
7. 申込期日：6月14日（土）
8. 募集人数：12名（応募多数の場合は抽選とさせて頂きます）

※ 申込先：栄養委員 谷川 まで  
(氏名・電話番号・町内名をお知らせください)

こちらへ電話して下さい!!

090-7978-4505