

令和8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いただきます。

<皆様のご参加お待ちしております>

### 記

1. 日 時：6月17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：参加者みなさんで調理を行います。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なさん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
  - ◎ ごはん
  - ◎ れんこんバーグおろしソース
  - ◎ 豆乳呉汁
  - ◎ ブロッコリーのごま和え
  - ◎ チーズかぼちゃもち
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6日（土）
8. 募集人数：12名（応募多数の場合は抽選とさせていただきます）

※ 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