

回 覧

平成 21 年 6 月 6 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 1 回栄養教室の開催について

水田に水も入り田植えも始まり色々と忙しい時期となりました、皆様いかがお過ごしでしょうか。

岡山市では地域の皆様の栄養改善、健康増進ボランティア養成のために栄養教室を開催しています。本年度も、教室生が学んだことを地域の皆様にお伝えし、健康づくりのお手伝いをさせて頂こうと思います。

食生活は自分では気づかないこともあると思います。一緒に学んで、自分の健康、家族の健康を作っていきますか。

多数の皆様のご参加をお待ちしています。

記

- 1、日 時 平成 21 年 6 月 25 日 (木) 10:00～13:00
- 2、場 所 庄内コミュニティハウス 1階
- 3、持ち物 エプロン、三角巾、筆記用具、米 100g
- 4、費 用 500円 当日集金
- 5、調理実習 糖尿病予防食
 - ・さごしのムニエル野菜ソースかけ
 - ・春キャベツとあさりのからし和え
 - ・オクラの中華スープ
 - ・かぼちゃの水ようかん
- 6、申込締め切り 6月19日
- 7、参加を希望される方は、下にお名前をご記入してください。
