

回 覧

平成 21 年 7 月 1 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 2 回栄養教室の開催について

蒸し暑い梅雨になり体調のくずれやすい時期になっています。お食事の大切さが痛感される時期でもあります。今回は「1 日 3 食バランスのとれた食事をとりましょう」をテーマに貧血予防食を調理実習いたします。

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 7 月 13 日 (月) 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
 - ・レバニラ炒め
 - ・ほうれんそうと卵のスープ
 - ・きのこの甘酢和え
 - ・バナナケーキ
- 6、申込締め切り 7 月 10 日 (金)
- 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。
