

回 覧

21年8月25日

生石学区栄養改善協議会
会長 萩原節子

第3回栄養教室の開催について

残暑が続いています。暑さで食欲が落ちたり 冷たい物を食べすぎたりで体調を整えるのが難しい季節ですね。お食事の大切さが一段と感じさせられる時期だと思われます。今回は「骨粗鬆症予防食」の調理実習を行います
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9月15日(火) 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 骨粗鬆症予防食
 - ・ひじきとじゃこの混ぜずし
 - ・テンペとかぼちゃのマーボ
 - ・ヨーグルト白和え
 - ・なすゼリー
- 6、申込締め切り 9月10日(木)
- 7、参加を希望される方は、下の欄に記名をお願いします
