

## 回 覧

平成22年1月6日  
生石学区栄養改善協議会  
会長 萩原節子

### 第6回栄養教室の開催について

新年あけましておめでとうございます。寒さも本格的になりました。

今回は高血圧予防食の実習を行います。薄味でミネラル・食物繊維をしっかりとりとる献立です。今回は味噌汁の塩分測定も実施したいと思います。味噌汁の汁のみご持参をお願いします。多数の皆様のご参加をお待ちしています。

#### 記

1. 日時 平成22年1月22日（金）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  
塩分測定の為 各自の家庭の味噌汁 100cc 程度
4. 費用 500円 当日集金
5. 調理実習 高血圧予防食
  - ・ 豚肉の長いもロール
  - ・ ほうれんそうとしめじのゆず浸し
  - ・ 根菜のうすくず汁
  - ・ きな粉のブラマンジェ
6. 申し込み締め切り 1月19日（火）
7. 参加を希望される方は、下に記名をお願いします。
