

プラザクッキング

今年度も、山南学区4地区の栄養改善協議会のみなさんを講師にお迎えし、料理を楽しく学べる「プラザクッキング」をスタートします。

第1回 低栄養予防食

～エネルギー・たんぱく質の不足に注意し、色々な食品をまんべんなくとりましょう～

講師 太伯地区栄養改善協議会 会長 横山喜代子さん 会員のみなさん
日時 4月20日(土) 午前10時～12時
献立 高野豆腐のピカタ、温野菜サラダ、大根もちのあんかけ、
たまごボーロ

第2回 糖尿病予防食

～多くの食品をバランスよく食べましょう～

講師 朝日地区栄養改善協議会 会長 成本公子さん 会員のみなさん
日時 5月18日(土) 午前10時～12時
献立 おさかなバーグ、キャベツの梅肉あえ、キュウリのスープ、
マシュマロゼリー

第3回 高血圧予防食

～たんぱく質摂取で血管を丈夫にし、ミネラル、食物繊維をとりましょう～

講師 大宮地区栄養改善協議会 会長 中野光世さん 会員のみなさん
日時 6月15日(土) 午前10時～12時
献立 さばとねぎのトマトしょうゆ煮、たまねぎのポトフ風、
ひじきとアボガドのごま和え、甘栗の一口きんとん

第4回 骨粗しょう症予防食

～カルシウムの多い食品を上手にとりましょう～

講師 幸島地区栄養改善協議会 会長 奥山栄子さん 会員のみなさん
日時 7月13日(土) 午前10時～12時
献立 ホェーご飯のさんまかば焼き井カッターチーズのせ、
ひじきの五目和え、じゃこみそ汁、ブラマンジェ

- * 献立は材料の都合等により変更になることがあります。
- * 調理後、試食を予定していますが、黙食にご協力ください。

各回共通

受講料 200円
材料費 300円
定員 9人
持ち物 エプロン、三角巾、手拭き
申込 申し込みが必要です。講座が開催される前週の土曜日までにお願いします。
ただし、定員になり次第締め切らせていただきます。



お申し込み・お問い合わせ 福祉交流プラザ山南
電話/ファックス 086-946-1543