

栄養だより

食育教室開催のお知らせ

町では、食育の推進を目的に「食育教室」を開催します。今回は、11月24日の和食の日にちなんで、鹿部の食材等を使った和食料理作りを行います。また、管理栄養士による旬の食材の紹介や、食育に関するミニ講話も実施します。参加は無料ですので、ご家族・ご友人お誘いあわせのうえ、お気軽にご参加ください。お子さまの参加も大歓迎です。

○日時

11月15日(土)午前10時～午後1時

○場所

宮浜児童館

○対象

町内在住の方

※小学4年生以下の方は、5年生以上の方や保護者と一緒にご参加ください。

○内容

『鹿部の食材を使って和食ランチを作ろう!』

【メニュー】

秋鮭のちらし寿司、昆布の煮物、厚揚げときのこのみそ汁、みかんのミルク寒天

※内容は変更になる場合があります。

○持ち物

エプロン、三角巾

○申し込み期限

11月10日(月)までに電話または申し込みフォームからお申し込みください。

申し込みフォーム▶



▼お問い合わせは、役場保健福祉課保健推進係(01372-7-5291)へ。



鹿部町食生活改善推進協議会だより



～「生涯骨太健康料理教室」のお知らせ～

食生活改善推進協議会では、60歳以上の方を対象に健康に役立つ料理教室を開催します。今回は、「生涯骨太」をテーマに実習を行います。

食べることが好きな方、料理が好きな方、日頃ご家庭で料理をしない方など、どなたでも大歓迎です。この機会にぜひご参加ください。

○日時

11月25日(火)午前10時30分～午後1時30分

○場所

中央公民館 調理室

○対象

町内在住の60歳以上の方(定員20名)

○参加料

300円(当日集めます)

○内容

- ・梅しらすチャーハン
- ・肉団子と青菜の春雨クリーム煮
- ・焼き野菜のヨーグルトディップ
- ・季節の果物

※内容は変更になる場合があります。

○持ち物

エプロン、三角巾、手拭きタオル、上履き、飲み物

○申し込み期限

11月17日(月)までに役場保健福祉課へお申し込みください。

▼お問い合わせは、役場保健福祉課保健推進係(01372-7-5291)へ。