

☆食育ボランティア☆

豊郷地区食生活改善推進員協議会主催料理教室



## みんなで楽しくお料理をしませんか？

身体や栄養のことを学びながらクッキング。健康的な食生活を目指しましょう。

日時	名称	テーマ	対象
9月27日(水) ※切り9/22(金)	フレイル予防 クッキング♪	朝食もしっかりたんぱく質を！ 老若男女、たんぱく質はとても大切です。	どなたでも 定員先着8名程度
10月17日(火) ※切り10/13(金)	骨太クッキング♪	カルシウム強化のメニューで健康 寿命を延ばしましょう！	どなたでも 定員先着15名程度
12月5日(火) ※切り12/1(金)	とちぎ米クッキング ♪	おいしいとちぎのお米に合う献立 を紹介します。お米をたくさん食べ ましょう。	どなたでも 定員先着8名程度
1月20日(土) ※切り1/12(金)	郷土料理クッキング ♪	「しもつかれ」などをみんなで作 り、郷土の知恵と工夫を学び伝え ましょう♪	小学校高学年～成 人 定員先着8名程度

場 所 : 豊郷地区市民センター2階 調理室

時 間 : 午前10時～12時30分

費 用 : 大人500円 子供300円 (材料代として)

申込先 : 豊郷地区市民センター 028-660-2340

申し込みは実施日1か月前から受け付けます。

持ち物 : エプロン・三角巾・マスク・ふきん

☆詳細は、1か月前になりましたら豊郷地区市民センター掲示板、同HPに掲載いたします。又、お申込み頂いた方には個別にご連絡致します♪