

キッズクッキング

問い合わせ 社会健康課 ☎2140

“食推さん”（食生活改善推進員）に調理のコツを教わりながら、子どもたちだけで協力し合ってクリスマスメニューを作ります。「料理は楽しい」「自分で作るとおいしい」と感じてもらえたら、好き嫌いをなくすきっかけになるかもしれません。出来上がった料理はクリスマスらしく盛り付けて、みんなでわいわい食べましょう。

メニュー

- ・ラップおにぎり
- ・ミートローフ
- ・スープ
- ・クリスマスカップケーキ

と き 12月17日(土) 10時～14時
 ところ 総合市民会館
 対 象 市内在住の小学生
 講 師 市食生活改善推進員、市管理栄養士
 定 員 20人（申込順）
 参加料 1人300円（材料費）
 持参品 エプロン、飲み物
 申し込み 12月5日(月)～8日(木)の9時～17時に電話で社会健康課へ。

※ アレルギー対応はできません。食材について気になる方は事前に問い合わせてください。



「目からウロコ」のひと工夫
かんたん！健康・料理教室

問い合わせ 社会健康課 ☎2153

「ぼっちゃり」と「肥満症」の境目をご存知ですか。

今回の教室では生活習慣病から「肥満症」に焦点を当てて学びます。誰にでも起こりうる肥満の原因と解決方法を知り、塩分と脂肪を控えたおいしい献立を作ってみましょう。

運動はリズム体操。アップテンポな音楽に合わせて行う有酸素運動です。普段とは一味違う体操を体験してみましょう。

ところ 総合市民会館
 対 象 市内在住の方

定 員 各回30人（申込順）

参加料 500円（料理教室のみ）

持参品

講義・運動 タオル、運動しやすい服装、運動靴、飲み物

料理教室 エプロン、三角巾、手拭きタオル

申し込み

希望する回の1週間前までに電話または直接、社会健康課へ。

	と き	内 容
第7回	12月16日(金)	講 義 運 動 生活習慣病～肥満症と食事～ リズム体操（アップテンポ）
	1月6日(金)	料理教室 脂肪を抑えた噛みごたえのある食事 ～噛みごたえのある食事はさまざまな効果を生みます～
第8回	1月20日(金)	講 義 運 動 和食はバランスのとれた素晴らしい食事 体幹トレーニング（バランス）
	2月3日(金)	料理教室 栄養バランスの良い食事 ～やっぱりバランスが一番！和食で減塩料理～

今回のテーマは
「肥満症」

