

おやこの食育教室

問い合わせ 社会健康課 ☎2140

「料理を作る力」、「食べ物の味が分かる力」、「食べ物を選ぶ力」を養うことを目的に料理教室を開催します。親子で楽しみながら料理してみませんか。

と き **1月29日(日) 10時～13時30分**

ところ 総合市民会館

対 象 市内在住の小学生とその保護者

講 師 市食生活改善推進員、市管理栄養士

定 員 20人程度 (申込順)

参加料 1人300円 (材料費)

持参品 エプロン、ふきん、飲み物 (水分補給用)

申し込み 1月12日(木)までに電話で社会健康課へ。

メニュー

- ・オープンいなり
- ・ピザパン ・プチパン
- ・揚げない酢鶏
- ・簡単ナムル ・とん汁
- ・白玉のミルクぜんざい

※ 自分で料理を選んで盛り付け、栄養のバランスを確認します。



「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

今回の教室では「バランス」に焦点を当てて学びます。

食事作りの中で気になる栄養バランス。そこで注目なのが和食です。

講義では和食に注目し、栄養バランスと減塩について考えます。

運動ではバランスを意識しながら体幹トレーニングを行います。

栄養も体もバランスが大切です。ぜひご参加ください。

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

講座・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。

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～
第9回	2月17日(金)	講 義 運 動	無理のないメタボ予防 筋力トレーニング (いろいろな器具を使って)
	3月3日(金)	料理教室	低エネルギー食材を使ったヘルシー料理 ～無理のない献立でヘルシーに！～

今回のテーマは「バランス」

