

健康料理クラブ

会場：さんだ市民センター
調理室

講師：^{なかじま}中嶋 かよこさん

回	日程	時間	テーマおよび内容
1	6/17 (水)	9:00~ 12:30	オリエンテーション 長寿に生きるための食事について
2	7/22 (水)	10:00~ 12:30	お米について
3	9/2 (水)	10:00~ 12:30	調味料の計測について
4	9/16 (水)	10:00~ 12:30	栄養バランスと食事を摂るコツについて
5	10/21 (水)	10:00~ 12:30	ま 豆 ご ゴマ、ナッツ
6	11/25 (水)	10:00~ 12:30	わ 海藻 や 野菜
7	12/16 (水)	10:00~ 12:30	さ 魚 しきのこ
8	1/20 (水)	10:00~ 12:30	い 芋 よ ヨーグルト
9	2/17 (水)	10:00~ 12:30	日本食（和食）の良さを考えよう
10	3/17 (水)	10:00~ 12:30	長寿に生きるための食事のまとめ

初回のみ9時集合（クラブ説明・役員選出のため）

※長寿のための有効な栄養分、
それらの食品の頭文字をとった言葉
「まごわやさしいよ」を基本に
毎日の食事に加えて摂取の仕方を
学びましょう！

【準備物・材料代など】

①筆記用具

②マイ箸、エプロン、三角巾、タオル、ふきん、スーパーの袋（ゴミを持ち帰るため）

③材料費：6,200円/年（10回）

※欠席される場合は3日前までに講師及び班長へ連絡を（返金はされません）

※当番の方は準備のため45分前の9時15分にお集まりください（初回は9時集合）

※10時～12時：調理、試食 12時～：片付け