

健康料理 クラブ

会場を変更しています

会場：広野市民センター
調理室

講師：なかじま 中嶋 かよこさん

回	日時	時間	テーマおよび内容
1	5/22 (水)	10:00~ 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	6/26 (水)	10:00~ 12:00	お米について
3	7/24 (水)	10:00~ 12:00	調味料の計測について
4	8/28 (水)	10:00~ 12:00	栄養バランスと食事を摂るコツについて
5	9/25 (水)	10:00~ 12:00	ま 豆 ご ゴマ、ナッツ
6	10/23 (水)	10:00~ 12:00	わ 海藻 や 野菜
7	11/27 (水)	10:00~ 12:00	さ 魚 し きのこ
8	12/25 (水)	10:00~ 12:00	い 芋 よ ヨーグルト
9	1/29 (水)	10:00~ 12:00	日本食（和食）の良さを考えよう
10	2/26 (水)	10:00~ 12:00	長寿に生きるための食事のまとめ
	3/6（木）～ 3/9（日）		クラブ展示会に展示予定 会場：さんだ市民センター

※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エプロン、三角巾、タオル、ふきん

③材料費：6,200円/年（10回）

クラブ名	健康料理クラブ
講師名	中嶋 かよこ（なかじま かよこ）
経歴	<ul style="list-style-type: none"> ・昭和48.4～平成25.3 地方公務員（職種；栄養士） ・昭和62.10 管理栄養士取得
講師ってこんな人	三田市フラワータウンに住んで20年になります。何事にも楽しめるように心掛けています。
講師からひと言	<p>手間をかけないで、美味しく出来上がるようなメニューを考えています。</p> <p>料理を作ることは、老化防止、そして、健康寿命の延伸に繋がります。楽しんで調理をし、美味しく食事をいただきましょう。</p>