

健幸なまち見附～みんなでつづける食生活みつけ～

大人の食育講座

高血糖予防の

毎日ごはん～お肉料理編～

日時

5月20日（火） 10：00～12：30

〈受付〉9：45～

会場

ふあみりあ 2階調理室

メニュー

- ・ 大麦ご飯
- ・ ゆで豚のニンニクソースかけ
～蒸し野菜添え
- ・ 切干大根とほうれん草の甘酢あえ
- ・ 春野菜のスープ
- ・ 簡単♪くずもち風

参加特典

健幸ポイント

50pt

（健幸ポイント参加者のみ）



講師

管理栄養士

ふるかわ もとこ

古川 素子 さん

地域の昔ながらの料理や季節の料理を教える教室を行う傍ら、乳幼児から高齢者の栄養相談や講演など幅広く活躍中



定員 12名 ※先着順

参加費 1,500円

※申込後切後のキャンセルは、
キャンセル料を頂戴いたします(1,500円)

持ち物 エプロン、三角巾、マスク、
布巾3枚、手拭きタオル、
筆記用具、飲み物（必要な人）

【お申込み・お問合せ】

5月12日（月）までにふあみりあ（TEL0258-62-1915）

〒954-0052 見附市学校町1-3-70

【主催】見附市健康福祉課健幸づくり係・ふあみりあ