

大人の食育講座

メタボ予防の

毎日ごはん ～お魚料理編～



お魚料理をメインに、メタボ予防のために脂質や塩分を抑えながら、満足感のある献立作りのポイントを紹介します。毎日の食事作りに役立つ調理の工夫や、献立全体の味のバランスを体感しましょう。

12/3(水)

10:00～12:30

〈受付〉9:45～

ふぁみりあ2階
調理室

●メニュー

- ・大麦ごはん
- ・白身魚のスパイシー甘酢あんかけ
- ・彩り春雨サラダ
- ・コンソメわかめスープ
- ・豆腐花(トウファ)

●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

参加特典

健幸ポイント

50pt

(健幸ポイント参加者のみ)



【お申込み・お問合せ】

11月25日(火) までにふぁみりあ (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・ふぁみりあ