

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

コレステロールが気になる人



のための毎日ごはん ～魚料理編～

コレステロールが気になる方や脂質異常症予防のためにお魚料理をメインに毎日の食事づくりに役立つ味付けの工夫や献立全体の味のバランスを体感してみませんか

12/2(水)

10:00～12:30

〈受付〉9:45～

ふぁみりあ2階
調理室

講師

はれいろごはん代表
管理栄養士

ますがた みき さん

長岡市内の病院の勤務経験と、自身の出産・育児経験を活かし、2019年にママと子どもの心身の健康と栄養のサポーターとして「はれいろごはん」を設立。現在はフリーの管理栄養士として、食事相談、料理教室の他、メディア出演や見附市内の歯科医院での栄養講座など幅広く活躍中。



メニュー

麦ごはん

ぶりの冬野菜ロール

れんこんと春菊のごま和え

きのこの豆乳スープ

みかんと甘酒のふるふる寒天



定員

先着12名

参加費

1,500円

※申込メ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】

☎0258-62-1915(ふぁみりあ)

〒954-0052 見附市学校町1-3-70

または二次元コードよりお申込みください➡



申込締切

11/20(金)

【主催】見附市健康福祉課健幸づくり係・ふぁみりあ