

栄養・料理教室

簡単！手間なし！夏バテ改善・秋バテ予防の食事

【栄養のお話】

担当 村管理栄養士
骨と筋肉を守る食事
体の調子を整える食事

【調理実習】

簡単に作れて、家でも続けられる
食べても罪悪感のない食事を1食分
デザートまで作ります！

※可能な限り村の野菜を使用します

※男性の方、料理が苦手の方
参加お待ちしております！
みんなで楽しく作りましょう！

日 時：令和6年8月27日（火）

9:30～12:30

場 所：北塩原村保健センター

参加費：500円

定 員：20名程度

持ち物：三角巾、エプロン

～メニュー～

☆フライパン一つで作るビビンバ
&絶対失敗しない半熟卵



☆そうめんの汁にもぴったり
火を使わない豆乳冷汁



☆美味しい簡単モロヘイヤの副菜



☆罪悪感なく食べられるトウモロコシ
アイスクリーム（生クリーム不使用）



栄養ワンダー2024
開催します！
栄養に役立つ資料と
美味しい果物プレゼント！



※希望の方には塩分濃度を測定します。
塩分を測りたいもの（みそ汁、煮物など）
を大さじ2杯程度の量をお持ちください。

お申込み・お問い合わせ

北塩原村保健センター 電話28-3733

