

生活習慣病予防・重症化予防のための

# 栄養・料理教室

簡単！おいしい！夏野菜のおもてなし料理

## 【内容】

☆栄養の話「血管を守る食事のポイント」担当 村管理栄養士

☆調理実習 簡単に作れて、家計に優しく、美味しい食事を1食分デザートまで作ります！

日 時：令和7年8月5日（火）

9:30～12:30

場 所：村保健センター

参加費：500円

持ち物：三角巾、エプロン

定 員：20名程度

### ～ メニュー ～

- ☆夏野菜のカラフルちらし寿司
- ☆鶏肉のぎゅうぎゅう焼き
- ☆茄子の冷やしスープ
- ☆具沢山おつまみサラダ
- ☆レンジで簡単ベリーデザート

※可能な限り村の野菜を使用します  
※野菜の入荷により変更することもあります。

申込み：保健センターにお電話か、こちらから→

※調理実習は見学でもOKです。申し込みの時にお伝えください。



「栄養士会」のイベントを同時開催します  
栄養に役立つ資料と美味しい果物を  
プレゼント予定です！



※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）  
を大きじ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

