

各位

平成 30 年 5 月 吉日
 鷺山自治会連合会
 社会福祉協議会鷺山支部
 食生活改善推進協議会鷺山地区

家族で集う

「男の料理教室」開催のご案内

平成 30 年度 第 1 回目のご案内です。

食をとおして、少しでもみなさんの健康的な体作りをめざしてきましたが、今年も盛りだくさんな内容で進めて行きたいと思っております。

近年、大規模自然災害は全国各地で発生し、甚大な被害をもたらしています。いざという時、救援体制が整うまでに役 3 日かかると言われています。その間自力で乗り切るには、特に食に関して何をどうしたらよいか、考えてみようではありませんか

レシピも防災に備えてヒントになりそうなものを用意してみました。

お友達とお誘いあわせのうえ、是非ご参加をお待ちしております。

- 日 時 : 平成 30 年 6 月 16 日 (土) 午前 10 時～午後 1 時
 場 所 : 鷺山小学校 3 階 実習室
 内 容 : ※サンマ缶の酢のもの
 ※枝豆入りご飯・枝豆豆乳蒸しパン
 今回は、枝豆を枝ごと用意しますので
 枝豆もぎ体験からさせていただきます。
 ※チンゲンサイとベーコンの生姜とろみスープ
- 定 員 : 30 名
 費 用 : 調理実習費 400 円程度
 締 切 日 : 6 月 9 日 (土)
 持 ち 物 : エプロン・タオル・三角巾 (各自スリッパ持参)
 申 込 先 : 梶浦 FAX・TEL 058-233-3100
 坪内 FAX・TEL 058-232-7353

✕

「男の料理教室」申し込み書

住 所 _____

氏 名 _____

電話番号 _____