

健康料理教室を開催しました！

生活習慣病予防を目的として
県内3か所で開催しました。



講師：栄養ケアサポート lee. くっく
管理栄養士 森下 利江子 氏

- 10月13日(土) 壬生町城址公園ホール
- 10月27日(土) 道の駅思川小山評定館
- 11月10日(土) 那須塩原市厚崎公民館

参加者の感想

- ・味付けの仕方や食材の使い方がとても勉強になりました。
- ・メニューが身近にあるものでよかった。
- ・いろいろな種類の調理をしたが、それぞれポイントがあつて良かった。
- ・栄養についての説明が分かりやすかった。



当日の調理メニュー

- ・麦ご飯
- ・かぼちゃバーグ
きのこソースかけ
- ・人参のツナくるみ和え
- ・おから団子
- ・こくある減塩味噌汁
- ・ほっこりリンゴ

参加した皆様からは、日ごろの食生活を見直す良い機会になったと好評でした。

今後も健康に役立つセミナーを企画しますので、ぜひご参加ください。