

令和2年度

健康料理教室のご案内

「いつまでも若々しい毎日のためにできること」
をテーマに管理栄養士・栄養士が
お手伝いいたします。



第1回

講義 「主食編」

- 実習 ●豚肉のおろし焼き
●ブロッコリーの昆布あえ
●れんこんとこんにゃくの変わり金平
◎腹囲・握力・内臓脂肪レベル等の測定

第2回

講義 「おかず編」

- 実習 ●鮭の甘辛みそダレ焼き
●玉ねぎとパプリカのピクルス風
●レタスとトマトの洋風スープ
◎食塩含浸濾紙で塩からさを確認します

第3回

講義 「適塩編」

- 実習 ●オイスターソース鶏
●茄子と南瓜の焼き浸し
●えびときゅうりのレモン和え
●フルーツ白玉

健康料理教室開催場所及び日程

開催時間 10:30~13:00

会場	開催日	曜日
中央公民館	① 9/24 10/1 10/8	木
	② 9/26 10/3 10/10	土
東公民館	9/18 9/25 10/2	金
西公民館	9/25 10/2 10/9	金
南公民館	10/15 10/22 10/29	木
北公民館	9/30 10/7 10/14	水
滑石公民館	9/23 9/30 10/7	水
土井首地区ふれあいセンター	10/16 10/23 10/30	金

<お申し込み・問い合わせ先>

長崎市国民健康保険課「健康料理教室担当」 ☎ 095-829-1225

★申込方法

- ① はがき (宛先〒850-8685 長崎市桜町2-22)
住所、氏名(ふりがな)、電話番号、
希望会場名をご記入ください
- ② 電話でも可

★定員 各会場15名(先着順)

★費用 材料費として1,500円(3回分)

★申込み期限 各会場、初回開催の2週間前まで



※新型コロナウイルス感染症対策のため、中止となる場合があります。