

回覧

食生活改善推進員会より教室のご案内

カルシウムたっぷり料理講習会

日 時：8月23日（木）10：00～13：00

場 所：下郷ふれあいセンター、調理室

内 容：簡単にカルシウムがとれる調理と試食

参加費：1人500円（当日会場で集金します）

定 員：20名

実習メニュー

主食：じゃごめし

主菜：茄子のチーズ焼き

副菜：じゃがいももち・なつやさいのだし

汁：冷たいおすまし

デザート：オレンジゼリー



※ふだんからからカルシウムをコツコツとり、若々しいからだづくりを目指しましょう。

※乳製品の苦手な方も、無理なくカルシウム補給を！

お申し込みは、お近くの食生活改善推進員、または下郷町役場健康係（69-1199）までご連絡下さい。

当日はエプロン、三角巾をご用意ください。

※ 食生活改善推進員を募集しています。関心のある方はぜひお問い合わせください。

下 郷 町
下郷町食生活改善推進員会