



健康都市やまと

健康普及員からのお知らせ

健康づくり料理教室

◎塩分は2.0グラムにおさえたヘルシーなメニュー

◎低カロリーで栄養・おいしさ・ボリュームも満点

お気軽にご参加ください。

< 調理指導は大和市食生活改善推進員です >



★日 時・・・11月23日(土) 10時～13時

★場 所・・・大和市コミュニティセンター公所会館

★持 ち 物・・・エプロン・三角布・ハンドタオル・筆記用具

★参加費用・・・300円

★募集人数・・・12名 (定員になり次第、締め切ります)

献 立 名

- ・ごはん
- ・鮭のクリームソース
- ・なすの田舎煮
- ・きゅうりとオクラの土佐醤油浸し

(参考) 1人分の栄養価

エネルギー	547 Kcal
たんぱく質	27.4 g
脂質	13.7 g
カルシウム	225mg
食塩相当量	2.0 g

*当日作った料理は、衛生管理のため持ち帰りできません。

*参加者にヤマトン健康ポイント(3ポイント)がつきます。

お申込みは下記の健康普及員へご連絡下さい。

下鶴間 ⇒ 鈴木 080-1035-1782

つきみ野 ⇒ 及川(19-20時) 046-205-8844



共催・大和市食生活改善推進協議会・大和市健康普及員連絡協議会