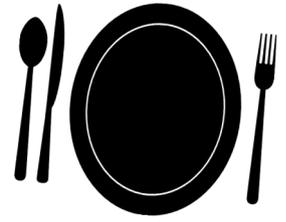


# 食育講座



～生活習慣病のための

バランスの良い食事～

黄色の食べもの：主食（ご飯など）

赤色の食べもの：主菜（肉・たまごなど）

緑色の食べもの：副菜（いも・野菜・など）

油・乳製品・果物

毎食3色そろえて、  
バランスよくとれる工夫を  
考えてみませんか？

★内容 食育の話～上手に組み合わせて、毎食3色そろえるには～

～調理実習～\*むね肉と人参しりしり \*めかぶとコーンのスープ

\*おからとツナのサラダ \*マンゴーヨーグルトかん

★日時 令和6年11月7日(木)9時30分～12時30分

★場所 山田まちづくりセンター

★定員 25名(先着順)

★材料費 500円(当日徴収します)

★持ち物 エプロン、三角巾、手拭きタオル、マスク、筆記用具

★申込受付 10月10日(木)～10月31日(木)

★申込先 山田まちづくりセンター健康推進員連絡協議会の

引き出しにある食育講座申込封筒の中に申込書を入れてください

皆さんの

ご参加お待ち

しております。



申込・問い合わせ

健康推進員・田淵知寿子

Tel 090-9059-5786

食育講座 申込書 キリトリ

10月31日 〆切

氏名

住所 草津市

電話番号