

食育講座

～食塩の摂取量を減らす工夫を

取り入れましょう～



食べる時の工夫 ・ 作るときの工夫 を

一緒に考えてみませんか？

【内 容】 食育の話 減塩！ どうしたらできるかな？

調理実習

さばのトマトソース煮 切り干し大根と豆のごま酢あえ

もずくと豆腐のしょうがスープ さつまいものフルーツ茶巾

【日 時】 令和7年2月7日(金) 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】 1月10日(金)～1月31日(金)

【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

皆様のご参加を
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 切り取り線 -----

1月 31日 〆切

氏名 _____

住所 草津市 _____

電話番号 _____