

今日からできる！講話と調理実習で分かりやすい！



# 基礎から学べる！栄養教室

日 程

## 第1回

1月30日(木) 10:00~11:30

「自分に合わせた食事からだを元気に」



栄養講話：食事の適正量、バランスの整え方、多くの食材を食べる工夫など

## 第2回

2月13日(木) 10:00~13:00

「バランスの良い食事を作って食べてみよう」



調理実習：調理・試食、メニューのポイント解説、様々な調理方法など  
メニュー：豆腐ハンバーグ定食

対 象 20歳以上の町民 15名程度

場 所 虹のプラザ2階 調理室

参加費 500円  
※材料費の一部を自己負担していただきます。

持ち物 第1回：筆記用具  
第2回：エプロン、頭にかぶるもの(三角巾など)、500円

申込締切 令和7年1月23日(木)  
締切日までに下記窓口または電話でお申し込みください。

講 師

山形県栄養士会  
管理栄養士 森 淳子氏

おいしい健康づくり  
ポイント対象事業です

【申し込み先】

大石田町保健福祉課 保健医療グループ 保健衛生担当

TEL：0237-35-2111 (内線170)



一緒にあべ!

