



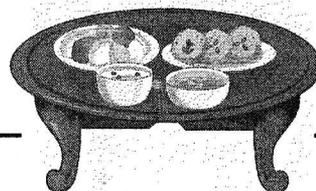
健康普及員からのお知らせ

健康創造都市やまと

健康づくり料理教室

- ◎低カロリーで栄養・おいしさ・ボリューム満点の献立です
- ◎塩分は1.9グラムにおさえたヘルシーな料理です
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29日(水)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
- ・春雨肉だんご
- ・焼き椎茸とほうれん草のぼん酢和え
- ・つぶつぶかぼちゃスープ

(参考) 1人分の栄養価

エネルギー	578 kcal
たんぱく質	24.9g
脂質	13.3g
カルシウム	209mg
食塩相当量	1.9g

- * 当日作った料理は、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