

栄養・料理講習会



栄養バランスをもっとちゃんと知りたい。忙しい日は手早く食事を作りたい。
新しい家族のために、おいしい料理を作りたい。そんなあなたのお悩み、解決します！

栄養・料理講習会

平成27年9月5日(土) 9:45~13:30

女性の気になる健康と食生活の関係について、食事を楽しく作って、食べながら学びます。

9月のメニュー

「メキシコ風料理」

地域で生産している食品、
神戸市にゆかりの深い食材
を紹介しながら料理を行います♪



★冷え性、貧血予防
★ビタミンB12、葉酸、ビタミンC、E、鉄

- ・トルティーヤ
- ・メキシコ風焼き肉(サルサソース添え)
- ・カラフルサラダ
- ・ソイビーンズスプレッド
- ・きのこスープ・ジンジャー風味
- ・ミルクプリン風デザート(マンゴーソース)

栄養講習会



「このままの食事で良いの?」「現在の食事の量は十分?それとも不足?」「栄養のバランスは取れているの?」皆さんの疑問を解消しながら、栄養の基本を解説します。

&

料理教室



新しい家族のために、野菜たっぷりのおいしい料理を、手軽に作るコツをご紹介します。

対象 神戸市東灘区在住または勤務する方

定員 20名

場所 東灘区総合庁舎5階 栄養実習室(JR住吉駅 徒歩4分)

参加費 800円(材料費・おみやげ付)

講師

神戸松蔭女子学院大学 片平理子、千歳万理/
ママ・リッシュエトマト 佐藤加津子

ご準備頂くもの

エプロン、三角巾、手拭きタオル、筆記用具

申込み締め切り

8月31日(月)

申し込み方法 下記連絡先に申し込み

◎メールアドレス: kikaku@shoin.ac.jp(*住所、氏名を入力)

◎お申し込み先: 神戸松蔭女子学院大学 企画部 TEL.078-882-6159

◎公式サイトURL: <http://www.shoin.ac.jp/>
(公式サイトトップページ「イベント」一覧をご覧ください)

後期予定

2016年1月16日(土)「骨粗鬆症予防のための食事」

3月 5日(土)「免疫力アップ・腸美人のための食生活」

*天候不順について…7:00の時点で神戸市に大雨、暴風、大雪、暴風雪気象警報が発令されているときは中止します。

主催：神戸松蔭女子学院大学/神戸市東灘区保健福祉部

協賛：株式会社小倉屋柳本(マルヤナギ) 日本製粉株式会社 マルカン酢株式会社