

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

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！



3回目

平成28年1月16日(土) 9:45~13:30

4回目

平成28年3月5日(土) 9:45~13:30

※連続講座ではありません。

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。

&

料理講習会



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。

ご準備頂くもの

エプロン、三角巾、手拭きタオル、筆記用具

参加費

800円(材料費込・おみやげ付)

内容

メニュー他、詳細は裏面に記載しています

申込み締め切り

3回目…1月12日(火)、4回目…3月1日(火)

講師

神戸松蔭女子学院大学 片平理子、千歳万里/ママ・リッシュマト 島田雅世

対象

神戸市東灘区在住または勤務する女性

定員

各講座 20名まで

場所

東灘区総合庁舎5階 栄養実習室(JR住吉駅 徒歩4分)

申し込み方法

下記連絡先に申し込み ▼

神戸松蔭女子学院大学 企画部

E-mail ● kikaku@shoin.ac.jp (*住所、氏名、希望開催月を入力)

TEL ● 078-882-6159

料理講習会

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♪

1月16日
(土)

1月のメニュー
「手軽にイタリアン」

★骨粗鬆症の予防
★ビタミンD,K・カルシウム

- ・キャロットライス
- ・アクアパッツァ
- ・イタリアンじゃこサラダ
- ・小松菜のポターージュ
- ・りんごのコンポートゆず風味



3月5日
(土)

3月のメニュー
「春のおもてなし和食」

★免疫力アップ・腸美人のための食事
★ビタミンA,C,E・食物繊維

- ・菜の花と桜えびのお寿司
- ・さわらと春野菜のホイル焼き
- ・チンゲンサイとしめじのみそアーモンド和え
- ・茶碗蒸し
- ・黒みつがけかぼちゃ白玉



タイムテーブル

- 9:30～ 受付
- 9:45～ 食事チェック&料理全体説明
- 10:30～ デモンストレーション
- 11:00～ 料理
- 12:00～ 喫食
- 12:30～ ミニ栄養講座・食事チェック結果表配付
- 13:00～ 後片付けとアンケート

おみやげ例



*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