

# 簡単！ヘルシーアツプ

## クッキング講座

〜白馬の旬を取り入れて〜

講師  
長野県栄養士会  
栄養ケアステーション  
白馬スタッフ

しろろ・つくろう白馬の郷土食！

よろこぶ家族の顔が見たい、お母さんお父さん！

くらしの健康を、食事作りから学びたいみなさん！

いろんなメニューを作ってみたいお料理初心者さん！

くっきんぐ講座で、楽しく学んで作ってみませんか？



5月15日（水）私（家族）にあったバランス食の整え方と基本メニュー 高血糖改善編

6月12日（水）知ろう・作ろう郷土食（おやき、おひら・など）

7月17日（水）体が喜ぶ「まごわやさしい」ヘルシーメニュー ～畑野菜を活用して～

9月18日（水）作ってみよう！学校給食人気メニュー

10月16日（水）ちょっとごちそう 地産地消でおもてなし

場 所：白馬村役場 多目的調理実習室

時 間：いずれも午前10時～午後1時まで

受講料：全5回で2,000円（初回に徴収）

（食材費が毎回別途500円かかります）

定 員：20名前後

お申込：下記の申込書を教育委員会内公民館へ持参か

白馬村公民館まで電話、FAXでお申込みください

お問合せ：白馬村公民館 電話85-0726 FAX85-0723

※4月27日から5月6日までは公民館がお休みのためFAXのみ受付となります。

クッキング講座申込書（白馬村公民館）

キリリセン

名前

住所

連絡先