

栄養教室のお知らせ

丸ごと野菜の使い切りレシピ ～毎日の食事バランスを整えましょう～

太陽をたっぷりと浴びて育った夏野菜はみずみずしく栄養が詰まっています。野菜は食事(栄養)の中で「体の調子を整える」役割があるので毎日摂取してバランスの良い食事となるよう心掛けたいものです。

『1日に摂りたい野菜の量は350g(「健康日本21」より)』
どのように食事の中に取り入れたらよいのでしょうか？塩分や脂肪も気になりますよね。ゆたか苑のメニューから家庭で使えるレシピを紹介します。野菜を丸ごと使い切って旬の栄養をたっぷり摂りましょう。

日時 第1回 7月19日(金)

時間：午前10時30分から13時00分

※当日はゆたか苑の昼食を試食できます。アレルギー等のある方は事前にお伝えください。

会場 ゆたか苑 3階 食堂

講師 小野木 紀子 (ゆたか苑 管理栄養士)

参加費 無料

対象 どなたでも参加できます。(定員20名)



*準備の関係がありますので事前に申し込みをお願いします。

申し込み・問い合わせ

特別養護老人ホーム ゆたか苑

豊島区长崎3-26-4 (長崎公園前)

電話 3959-2129

(受付：月曜日～土曜日 9時～17時)

