

村民のみなさまへ

大潟村役場からのお知らせ

保健センター

令和6年6月21日

からだに
やさしい♪

料理教室のご案内

いつもの食材を使って簡単においしくできる、おすすめ料理をご紹介します。
みんなで楽しく作りましょう。

8月1日(木)

夏バテ予防

～バランスの良い朝食で夏バテ予防！～

【献立】・オープンサンド

- ・お豆ときゅうりのコロコロサラダ
- ・マンゴーヨーグルトジュース

暑い季節柄、食欲が落ちていませんか？
朝食を抜いてしまうと、夏バテしやすくなります。

暑い夏でも朝食をしっかり食べて、
元気な1日をスタートさせましょう。



時間 10時～13時
場所 大潟村村民センター
持ち物 エプロン、三角巾、筆記用具、マスク
講師 保健センター管理栄養士 佐藤 香恵

8月28日(水)

アンチエイジング

～抗酸化作用のある食事で
若々しく！～

【献立】・玄米のライスサラダ

- ・豚肉ロール 梅ソースかけ
- ・にんじんジュース

抗酸化作用がある食材を摂取することで、
若々しい体を維持できます。

アンチエイジングのために取り入れたい
栄養素・食事について知り、若々しいお肌
や健康的な体を手に入れましょう。



【申込み】

7月24日(水)まで



保健センターへお電話または上記QRコード
にてお申し込みください。

※メニューは変更になる場合があります。

※申込者多数の場合は先着順とさせていただきますので、お早めにお申し込み下さい。

お問い合わせは

大潟村役場（保健センター）

TEL：45-2613 FAX：27-8420