村民のみなさまへ

大潟村役場からのお知らせ

令和６年１２月２６日

からだにやさしい！

料理教室 のおしらせ

①2月　4日(火）免疫力をアップする食事

★食事から免疫力を高めて、冬の感染症を予防しましょう。

（献立）天津飯(生姜あんかけ)、ひじきと人参のゴマ炒め、長ネギの南蛮漬け

②3月　4日(火）腸内環境を整える、腸活食

★腸内環境をより良い状態にするための「腸活」について学びましょう。

（献立）ご飯、豚肉塩麹漬け焼き、切り干し大根の梅ツナサラダ、甘納豆の緑茶かん

③3月12日(水）おいしく減塩食

★健診で血圧や腎機能が気になる方など、おいしい減塩食を一緒につくりませんか。

（献立）鶏肉のひつまぶし風、野菜とりんごの生姜漬け、鶏ひき肉だしのかき玉汁

※対象　：　村民（１回につき**１６名まで**）

※申込み：　上記３回の教室は、右記のＱＲコードよりお申込できます。

（１回のみの参加も可能です。）

男性のからだにやさしい！栄養教室

～ 副菜にもなるヘルシーおつまみ！ ～

2月20日(木)

普段のおつまみの内容も健診結果に響いてきます、ヘルシーなおつまみを一緒に作ってみませんか。

（献立）たっぷりひじきのサラダ、厚揚げの一口酢豚風、鶏むね肉と長ネギのレモンマリネ

（ご飯つきます）

※対象　：　男性または、ご夫婦での参加

※申込み：　右記のＱＲコードよりお申込できます。

←男性の栄養教室 申込み

時　間　　１０時から１３時

場　所　　村民センター

持ち物　　筆記用具、エプロン、三角巾、マスク

講　師　　管理栄養士　佐藤　香恵

※献立は変更になる場合があります。

※**1月27日(月)まで** 上記のＱＲコードか、保健センターへお電話にて申し込みください。（先着順）

お問い合わせは

大潟村役場（保健センター）

ＴＥＬ．４５−２６１３　ＦＡＸ．２７−８４２０

（裏面もご覧ください）