村民のみなさまへ

大潟村役場からのお知らせ

令和７年５月３０日

からだにやさしい！

料理教室のご案内

暑い夏を乗り切ろう！夏バテ対策２本だて！
①疲労回復メニュー　②日焼け対策メニュー　をご紹介します

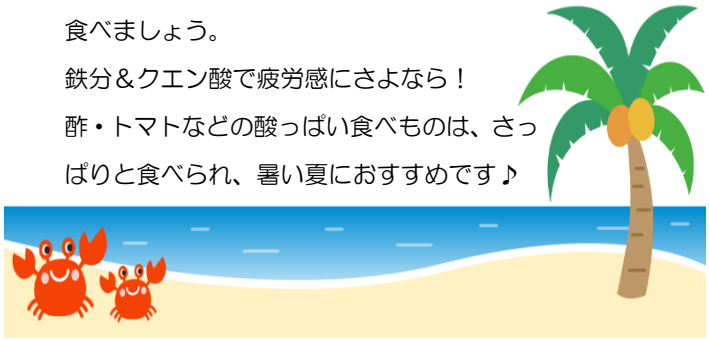
時間　　１０時～１３時
場所　　大潟村村民センター
持ち物　エプロン、三角巾、筆記用具、マスク
講師　　管理栄養士　佐藤　香恵

①７月３日（木）

疲労回復メニュー

【献立】
- 鶏レバー入りハヤシライス
- 夏野菜とタコのさっぱりマリネ
- モロヘイヤと卵のスープ

疲れた時こそ、ごはんとおかずをしっかり食べましょう。
鉄分＆クエン酸で疲労感にさよなら！
酢・トマトなどの酸っぱい食べものは、さっぱりと食べられ、暑い夏におすすめです♪



②８月２０日（水）

日焼け対策メニュー

【献立】
- ごはん
- きくらげ入りつくね　梅だれかけ
- 人参とジャガイモのチーズサラダ
- フルーツたっぷり紅茶寒天

日焼けをしやすい夏にはビタミン類がおすすめです。ごはんもお肉もしっかり食べて、夏にも紫外線に負けない身体づくりをしましょう☆

【申込み】

６月２０日（金）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。
※風邪症状等がある場合はご連絡ください。

お問い合わせは

大潟村役場（保健センター）
TEL：４５－２６１３　FAX：２７－８４２０