

# 大潟村役場からのお知らせ

令和7年12月25日

元気なからだを  
つくる！

## 食農栄養料理教室

### 子供の成長に必要な栄養について ～鉄やカルシウム不足に気を付けよう！～

子供の成長には多くの栄養が必要です。鉄やカルシウムが不足すると、疲れやすくなったり、骨折などのケガや体調不良の原因にもなります。子供たちが毎日を元気に過ごすために必要な量や摂り方を知ることが大切です。

今回は鉄やカルシウムの豊富な食材を使って、日々の食事に取り入れやすく、手軽に栄養素を補給できるメニュー・講話をご用意しました。ぜひご参加ください。

日 時：令和8年2月3日（火）

午前10時～12時30分

場 所：村民センター調理室

講 師：管理栄養士 保坂千咲（株）ピー・アット・エス

持ち物：エプロン、三角巾、マスク

対 象：村民

申込み：お電話またはQRコードより  
1月26日（月）までお申し込みください



大潟村保健センター

TEL：0185-45-2613

FAX：0185-27-8420



#### メニュー

- ・あさりとほうれん草のクリームパスタ
- ・具たくさんスープ
- ・高野豆腐で簡単おやつ



メニューは変更になる場合があります。