

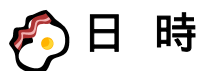
第46回 調理実習

たんぱく質は体に良いから、たくさん摂った方が良い・・・こんなイメージありませんか？
ご飯を減らして、おかずは盛りたくさん・・・こんな食事の方、いませんか？

肉や魚、豆腐、卵などのおかずは、ついつい多くなってしまいがちです。
でも、何事も ほどほど が一番！

そこで、今回のテーマは、「たんぱく質の摂り過ぎに注意しましょう！」

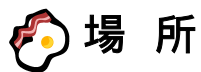
自分の食事はどうか・・・と、少し振り返ってみませんか？
皆さんの参加、お待ちしております！



日時

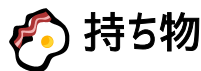
平成 22 年 3 月 19 日 (金)

午前 10 時 30 分 ~ 午後 1 時頃



場所

福生市福祉センター 2 階 調理実習室



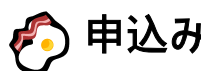
持ち物

エプロン 筆記用具



費用

1000 円 (もろこし会 会員は 500 円)



申込み

高村内科クリニックまで



電話

042 - 530 - 2710

(日・祝、木・土午後 は休診)

