

「食」を楽しむ! ~「旬の食材」で健康維持~



令和元年度 キッチン サロン

テーマは「旬の食材」。「旬の食材」には ①味がおいしい ②栄養価が高い ③価格が安い
の3つのメリットがあります。良質な栄養分を効率的に摂取できる「旬の食材」は、免疫力を高め、
体をイキイキと元気にさせることにつながり高齢者の方には大変オススメです。

講師の指導のもと「楽しく作って、おいしく食べる場」として定期開催します。「簡単・おいしい・
ワンコイン」が基本のサロンです。男性もぜひどうぞ!

◆開催日 令和元年10月~12月の第1・3金曜日

秋企画

◆時 間 13:30~15:30

◆会 場 作野福祉センター 1階 テイルーム・厨房

◆対 象 市内在住の60歳以上の方
障がいのある方、地域福祉活動に関心のある方

◆指導者 第1金曜日 吉田 増男氏 (パティシエ)
第3金曜日 小瀧 由美子氏 (栄養士)



◆日程・内容・定員・参加費

日程 (全て金曜日)	内 容 (「旬の食材」 : メニュー)	定員 (先着順)	参加費 (食材費)
1 10/4	「さつま芋」: さつま芋とチーズのカップケーキ	15名	500円
2 10/18	「里芋・米」: 里芋ごはんの五平餅	15名	500円
3 11/1	「栗」: 栗のパイ包み	15名	500円
4 11/15	「白菜・人参」: 白菜の味噌シチュー	15名	500円
5 12/6	「いちご」: いちごのデコレーションケーキ	15名	500円
6 12/20	「ごぼう・れんこん」: 煮しめ	15名	500円

◆申込受付 9/18(水) 9時より作野福祉センター窓口にて参加費を
添えて受付 (各回ごとの申込み可 電話不可 各日の受付は17時まで)

◆持ち物 エプロン・三角巾(バンダナ可)・ふきん



問い合わせ先 作野福祉センター : TEL 72-7570