

令和8年度 成人講座②

「料理教室」のご案内

『旬の食材で楽しくクッキング』

日時：令和8年6月12日(金)9:30～12:30

場所：江上地区コミュニティセンター 調理室・和室

講師：食生活改善推進員の方

定員：20名(男女関係なくどなたでも)

材料費：500円(当日徴収)

**持参物：米1合、エプロン、三角巾、マスク
持ち帰りの容器、手ふきタオル**

メニュー：4品(大村寿司、茶わん蒸し、副菜2品)

旬のものを食べる最大のメリットは、「栄養価が最も高い」「味が濃厚で美味しい」「価格が安い」の3点です。その季節に必要な抗酸化作用や身体のバランスを整える栄養素が豊富に含まれており自然の摂理に沿った健康的な食生活を実現できます。

安くておいしい食材を使って調理と試食で楽しくクッキングしましょう！

男性、女性、一人暮らしの方どなたでも大歓迎です。



お申し込み先：江上地区コミュニティセンター TEL 58-4638
～申し込みは 6月5日(金)まで電話、または窓口で受付ます～
※6月5日以降の取消は、材料費をいただきます。

