

10

月

北須磨文化センター 随時講座

# 500 kcal + デザートで 満腹ごはん

～カルシウムを摂ろう～

こんだて

- ★黒豆ごはん
- ★魚（イワシ）ハンバーグ
- ★ブロッコリーとモッツアレラチーズのサラダ
- ★アーモンドクッキー



黒豆ごはん

私たちの身体は食べ物から作られます。カルシウムは骨粗しょう症や生活習慣病の予防はもちろん、体内のイオンバランスを正常値に維持し、イライラやストレスを鎮めて神経を安定させる大切な栄養素です。

効率よく栄養素を摂り入れて健康な心身を保ちましょう！



イワシの缶詰を使ったハンバーグ



受講料: **1,800** 円(材料費込み)

※内) 材料費 1,000 円

※1 週間をきってキャンセルされる場合、材料費をいただきます。

講師: **松浦美喜子** 公益財団法人栄養医学協会  
管理栄養士

**10月19日** (土)  
**10:00 ~ 13:00**

場 所: 北須磨文化センター  
**料理室**

対 象: 性別・経験問わず  
健康メニュー、お料理に興味のある方ならどなたでも

定 員: **24**名 先着順

《申込方法》 窓口又はお電話にて先着順で受付

(公財)神戸市民文化振興財団

北須磨文化センター ※第 1・3・5 月曜日休館

〒654-0154 神戸市須磨区中落合 3-1-2

持ち物: エプロン、三角巾、マスク、  
料理用手拭き、筆記用具

TEL: 078-791-0840