毎月１９日はかのや食育の日です

平成３０年度「食改さんの料理教室」の参加者募集！

月１回開催する「食改さんの料理教室」は今年４年目を迎えました。「郷土料理」をメインに季節の食材を組み合わせたバランスのとれたランチが好評です♪

料理の苦手な方も食生活改善推進員がやさしくお手伝いさせて頂きます。もちろん男性も大歓迎です！！皆様、ふるってご参加ください。

	日程	募集期間	今月の郷土料理
１	６月１９日（火）	６/４～６/８	黒豚丼
２	７月１９日（木）	７/２～７/６	煮しめ
３	８月２０日（月）	８/６～８/10	ふくれ菓子
４	９月１９日（水）	９/３～９/７	ピーナツの五目煮
５	１０月１８日（木）	10/１～10/５	きびなご南蛮
６	１１月１９日（月）	11/５～11/９	ぎっちんこ汁
７	１２月２０日（木）	12/３～12/７	きびなごぎょうざ
８	１月２１日（月）	１/７～１/11	さつま汁
９	２月１９日（火）	２/４～２/８	ピーナツ豆腐
１０	３月２０日（水）	３/４～３/８	里芋かるかん

○場　所：鹿屋市保健相談センター　調理室

○時　間：１０：００～１３：００（受付 ９：３０～１０：００）

○材料代：１人 ５００円（３歳以上）

○持参するもの：エプロン、三角巾、米１/２合

○定　員：各２０名（先着順）

○申込み方法：申込み期間内に下記連絡先まで電話にてお申し込み下さい。
（※ 継続参加の方も毎回申込みが必要です。）

【申込み先】
鹿屋市保健相談センター（鹿屋市健康増進課）
TEL：０９９４－４１－２１１０（担当：栄養士）

【回 覧】