

作って

食べて

食の
知識を
学ぶ

（第3回目）

テーマ：カロリー計算について

日時：1月24日（日）10：00～13：00

場所：働く婦人の家 調理実習室・託児室

講師：小浜市健康管理センター

栄養士 中野愛佳 氏（講義）

すこやか会（調理）

参加費：500円（材料代として）

定員：15名

主催：小浜市働く婦人の家

共催：健康管理センター

・調理

・おいしく試食

・カロリー計算について

おしながき	
第2回目 食品表示について	11/29（日） 10：00～
第3回目 カロリー計算について	1/24（日） 10：00～

料理に自信のない方も、簡単な調理なのでどんどん参加してください。

料理に自信のある方も「お話」をぜひ聞いてください。

料理を作るだけの講座ではありません。

料理を作って・おいしく食べて・そのあとに話を聞いて「食」に対する知識を深めてもらいます。