

渋川学区まちづくり協議会健康福祉部会「健康のまち草津モデル事業」

野菜たっぷり！ 「だし」の旨味 試食会



*写真はイメージです

日々の食生活で、糖尿病や高血圧などの生活習慣病を予防していくには、どのような心掛けが必要でしょうか？
管理栄養士さんが作る「風味豊かなかつおだしやお酢、ごまなどを使ったメニュー」をみんなで試食しながら、野菜を多く摂取できる調理方法や減塩のコツを学び、まずは食生活から見直しましょう。また、草津市役所の保健師による生活習慣病についての話も聞けます。



と き：平成30年9月7日（金） 午後1時30分～3時00分

ところ：渋川まちづくりセンター 大会議室

対 象：渋川学区在住の大人 30人程度 （*申込多数の場合は抽選となります）

内 容：夏野菜のだし浸し、すまし汁、鮭の南蛮漬け、ごま酢和え、デザートの試食とお話

参加費：無料

申込み：申込書に必要事項を記入して渋川まちづくりセンター窓口まで

締切り：8月31日（金）厳守

注 意：食物アレルギーのある人は事前にご確認願います

問合せ：渋川学区まちづくり協議会事務局（渋川まちづくりセンター内）

☎：077-569-0350

FAX：077-566-5143



きりとり

「だし」の旨味 試食会 参加申込書

（申込締切：8月31日（金）厳守）

*保険に加入しますので、必ずご本人が楷書でご記入願います

《渋川学区まちづくり協議会》

名 前	男・女 (S・H 年 月 日生)
連絡先	連絡のつく電話番号を記入してください () — () — ()
住 所	草津市

