



おとなの食育

(2回連続講座)

和食に親しむ

今、世界では健康食として日本の伝統食「和食」が注目を浴びています。和食のなかから「味噌」を中心に「聞いたり見たり作ったり食べたり」して、その効能を実感しましょう。

【1回目】

9月5日(土曜日)

10時から12時

会場 2階 第1会議室

講師 マルコメ株式会社 東北支部

小泉 琢己 氏

内容 ・日本の伝統食「味噌」の原料や
作り方・食べ比べ

・発酵食品「甘酒」の効能、
大豆ミート など

【2回目】

10月3日(土曜日)

10時から12時

会場 2階 調理実習室

講師 東北割烹研究会

会長 及川 健 氏

内容 ・講話 健康長寿食の和食について

・講師のデモンストレーション

鰯のさんが焼きとみそバター雑煮

・調理実習

鮭のちゃんちゃん焼き

・試食

対 象 成人12人(先着)

参加費 500円

9月5日(土)までお持ちください

持ち物 筆記用具、飲み物(1・2回目)

エプロン・三角巾・手拭き(2回目)

申込み 8月1日(土)

10時30分～

電話または直接窓口へ

※食物アレルギーのある方の参加はご遠慮ください。

【申込み・問い合わせ】

仙台市青葉区中央市民センター

TEL 022-223-2516

FAX 022-261-3251



- ※ 頂いた個人情報は講座の運営及び感染症対策等のみに使用します。このチラシはリサイクルできます。
- ※ 講座中に撮影した写真を市民センターだよりやホームページに掲載することがあります。
- ※ 市民センターには駐車場がありませんので、公共交通機関にてお越しいただきますようお願いいたします。