

気になりませんか？
健康のこと

平成30年度 食育推進事業



包丁の持ち方からスタート！

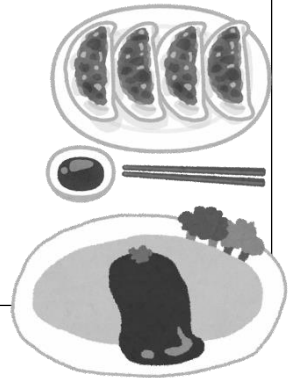
おとこのビギナークッキング

健康に関する知識や料理技術がわかりやすく楽しく学べます。



日時

- 第1回:5月16日(水) 午前10時～午後1時
実習メニュー…ごはん、ぶりの照り焼き、ほうれん草のお浸し、具だくさん味噌汁
- 第2回:5月23日(水) 午前10時～午後1時
実習メニュー…豚肉とごぼうの混ぜごはん、きのこ汁、
厚揚げとたっぷり野菜の炒め物
- 第3回:5月30日(水) 午前10時～午後1時
実習メニュー…ごはん、焼き餃子、旨辛きゅうり、わかめスープ
- 第4回:6月6日(水) 午前10時～午後1時
実習メニュー…オムライス、ジュリエンスープ、フルーツ



講師

健康課 栄養士

場所

生活・保健センター3階 栄養指導室(日野市日野本町1-6-2)

対象

- ・ 市内在住のおおむね50～74歳の男性で料理初心者の方
- ・ 4日間とも参加できる方。

定員

20名(先着順)

持ち物

胸当て付きエプロン、三角巾(バンダナ)、
お皿拭き用の清潔なふきん2枚、筆記用具、

費用

1回 500円(材料費として)
※当日集金させていただきます。

申込について

申込期間:4月17日(火)～5月9日(水)
申込み方法:電話でお申込みください。

健康課

電話:042-581-4111



<日野市生活・保健センター>

- ・日野駅から徒歩約10分
- ・高幡不動駅、日野駅から京王バス

生活保健センター下車

