



# 今日から役立つ 食育講座Ⅲ

日 時 11月11日(土) 9:30~12:30  
受 講 料 1,500円  
定 員 26名  
対 象 小学5年生以上~一般  
申込締切 10月20日(金)

講 師 本学教授 安川 澄子  
テ ー マ 新そば打ち教室

蕎麦(そば)の歴史は古く、消化促進や疲労を回復する作用があります。主成分はエネルギー源になる糖質ですが、脚気予防のビタミンB1や毛細血管強化、高血圧予防、抗酸化作用のあるルチンが多く含まれています。採れたての「新そば」を自分で打って、味わって、楽しい一日を過ごしましょう。