



## 食育・健康講座Ⅲ

日 時 9月8日(土) 9:00～12:00  
受講料 1,500円  
定 員 40名  
対 象 小学5年生以上～一般  
申込締切 8月8日(水)

講 師 本学准教授 杉村留美子  
テ ー マ これだけは摂りたい毎日の食事  
～たんぱく質を加えるひと工夫～

健康的な食生活を保つためには、たんぱく質が必要です。食事の量が減少してもたんぱく質を減らさないメニューをご提案します。魚・肉・大豆製品を中心にたっぷりの野菜を加えた献立を調理実習形式で行います。

