

食べる×つくる=からだ

～自然の素材を楽しもう～



★ ★ ★ ★ ★

と き 平成 28 年 11 月 26 日 (土)
10 時 30 分～12 時 30 分(予定)

ところ 高岡市ふれあい福祉センター
調理室
(住所：高岡市博労本町 4-1)

参加費 200 円

定 員 24 名



私たちは、食事をつくり、食べることで自分のからだと健康をつくっています。

自然農法で作った食材を使い、管理栄養士のアドバイスを受けた献立の料理をつくり、「食」について考えます。

また、食材、献立それぞれの視点から、からだづくりの取り組みの話をお聞かせします。

【プログラム】

10:30 開会

10:35 出汁とり体験、煮物づくり、ご飯の炊き方講座

11:35 管理栄養士さんのお話

11:50 自然農法のお話

12:05 試食

※申込みいただいた方には、後日詳細を郵送でお知らせいたします。



933-8601 高岡市広小路7番50号 高岡市共創まちづくり課

TEL 0766-20-1328、FAX 0766-20-1641

E-mail : kyosomachi@city.takaoka.lg.jp

参加申込書

申込期限 11月15日(火)

氏名	
住所	〒
電話番号	
食物アレルギー	なし ・ あり ()