

お料理教室開催のご案内

今年の夏は猛暑が続きましたね。食生活が乱れた方が多いのではないかと思います。食生活が乱れると鉄分が不足しがちに。。

「最近疲れが取れない・食欲がない＝夏バテかな？」

とお感じの方は**貧血**かもしれません！！

そこで今回紹介するレシピは ～貧血解消シリーズ第一弾！！～

健康美人になるための

～貧血解消&カルシウムも補っちゃう編～

- 日付 : 9月30日(木)
時間 : 10:00～12:00
場所 : 津田コミュニティーセンター1階調理室
※駐車場あります。
定員 : 6名程度
持ち物 : エプロン・筆記用具・手拭きタオル
参加費 : 無料

★当日は現地集合・現地解散です。

興味のある方は受付にお申し込みください。

～予定献立～

★おから入りほうれん草パン

★野菜たっぷり豆乳スープ

★調理実習の前に『貧血』『鉄分の上手なとり方』についてお話しします。

こおりクリニック 管理栄養士 豊川夏絵