

脳活サークル11月例会報告



シニアに優しい「健康教室」

場所：保健センター

—講演と調理実習— 11月13日（火）9時30分から

<学んだこと：健康に良い食品をとる>

- | | |
|-------|----------|
| ま：まめ | は（わ）：ワカメ |
| ご：ごま | や：やさしい |
| た：たまご | さ：さかな |
| ち：乳製品 | し：しいたけ |
| に：にく | い：いも |

料理実習：「みそきのこご飯、鮭の焼きびたし、里芋のサラダ、きな粉味噌汁、抹茶プリン」



