**健康料理教室**

８月のテーマ　『夏バテ食』

暑い日が続きますが、体調を崩したりしていませんか？　スタミナ不足は、さらなる体調不良を招きます。

食欲がなくても、食べやすく栄養バランスのとれた食事を一緒に勉強しましょう。

日時　　 ①８月１８日（木）　 ②８月２０日(土）

③８月２４日（水）　　　④８月２６日（金）

　　　　　　　　　　　　　　　　　　１０：３０～１２：３０

場所　　　　いちょう薬局(日赤病院前)　２Fキッチン

人数　　　　１回６名

参加費　　　３００円

申し込み　　いちょう薬局までお電話ください

　　　　　　　　　　　　　　（０８９）９９４－８８８１　　　管理栄養士　牧野

持ち物　　　エプロン　・　三角巾　・　ハンドタオル　・　筆記用具

✿　✿　✿　メニュー　✿　✿　✿

　　　　　　　　トマトのつけダレそうめん　　　　　ゴーヤのキムチ炒め　　　　　　　レモンムース



****いちょう薬局では管理栄養士による無料栄養相談を行っています。

**普段のお食事のこと、気になること、**

**いちょう薬局**

**何でもご相談ください。**

**（日赤病院前）**

**ＴＥＬ(０８９)９９４-８８８１**

✿お薬相談も受け付けています。お気軽にご相談ください✿