

# 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、体調を崩してはいませんか？暑さで、食欲が低下すると、栄養不足でますます体力や気力が失われます。少量でもバランスの良い食事を一緒に勉強しましょう。

- 日時 ① 8月22日（水） ② 8月24日（金）  
③ 8月25日（土） ④ 8月28日（火）  
⑤ 8月30日（木）

時間 10:30～12:30

場所 いちよう薬局（日赤病院前）

参加費 300円

人数 1回6名まで

申し込み いちよ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 ❀ ❀ ❀ ❀

豚キムチスタミナ丼



オクラとトマトのおかか和え



レモンババロア



管理栄養士による**無料栄養相談**を随時行っています

普段のお食事のこと、気になること、  
何でもご相談ください。

覚ファーマシー株式会社

いちよう薬局

TEL (089) 994-8881

(日赤病院前)