

おいしい

うれしい

チーズで健康

チーズは、骨や筋肉の維持に必要な、カルシウムやたんぱく質が豊富。おやつなどでも手軽に食べられ、食が細いかたにも、血糖値が気になるかたにも取りやすい食材です。シニアにもおすすめしたいチーズの魅力をご紹介します。

11/20(月)11:00~12:00

<もっと知りたいチーズ>

- ・チーズの基礎知識
歴史・栄養・製造工程など
- ・ナチュラルチーズとプロセスチーズ

■講師 雪印メグミルク(株)関東販売本部
関東コミュニケーションセンター管理栄養士
新原恵子さん



チーズ ミニ知識

神奈川県は、チーズの
生産量・消費量ともに
トップクラスだって、
ご存知でしたか？

11/27(月)10:30~12:30

<チーズをつかった調理実習>

- ・日頃の食事に取り入れるアイデア
- ・調理実習(試食あり)

サバの味噌煮とチーズ焼き/小松菜とチーズの和え物
ヤマト汁/米飯/チーズケーキ

■講師 やまと生涯学習ねっとわあくボランティア講師
家庭生活アドバイザー/元中学校家庭科教諭
安部明美さん

※調理実習ではIH調理器具を使用します。
※アレルギーについては、自己責任においてご参加いただきますよう
お願いいたします。【アレルギー品目】乳・卵・小麦



■会場 : 大和市文化創造拠点シリウス 6階生涯学習センター 611調理実習室
小田急江ノ島線・相鉄本線 大和駅徒歩3分
※駐車台数に限りがございますので、公共交通機関でご来館ください。

■対象 : 大和市内在住・在勤のかた

■定員 : 24名(先着)

■参加費 : 500円(材料費) ※11/27にお支払いください。返金できません。

■申込 : 10/7(土)10時~受付開始

お電話または 6階生涯学習センター窓口へ

※ 天候や交通機関の運行状況及びその他不可抗力により、開催が中止となる場合がございます。

お申込・お問合せ 046-261-0491

主催 | やまとみらい(文化創造拠点等 指定管理者)/大和市生涯学習センター

YAMATOMIRAI
イベント情報サイト!

