

平成24年度 第1回 ヘルシークッキング教室日程表

日 時 平成24年12月15日(土)
場 所 県立相可高等学校

日 程		内 容	講 師
午前の部	午後の部		
8:30～	12:30～	受 付	
9:00～	13:00～	開会あいさつ	共済組合
9:15～	13:15～	講 演 「メタボリックシンドロームと食生活」	多気町役場町民福祉課 管理栄養士 柴田 瑞恵 先生
10:00～	14:00～	調理開始 「ちょっとヘルシーに 正月のおもてなし料理」 ＜料理の内容＞ ・数の子土佐漬け ・田作り ・たたきごぼう ・三色なます ・ぶりの照り焼き ・伊達巻き ・えび黄身煮 ・梅にんじんの煮物・切り竹アスパラ ・栗きんとん ・黒豆 ・雑煮 ・太巻き寿司	県立相可高等学校 村林 新吾 先生
12:00～	16:00～	試 食	
12:45	16:45	閉 会	共済組合

※日程は変更する場合があります。