3月10日(土)「第3回きたの料理教室」開催報告

生活習慣改善企画！　～低カロリー満足ごはん～

調理が初めての方でも安心！
当院管理栄養士による
調理講習からスタート！

手分けして調理します。
皆さん一生懸命調理中！

今回の献立は、“噛み応え”のある
食材を活用しました。
このボリュームで550kcal！
調理も簡単♪

【主菜】さわらのポン酢焼き
【副菜】小松菜のごま和え
具沢山みそ汁
うどの酢みそかけ
【デザート】いちご

班ごとに楽しくお食事♪
会話も弾みます♪

食後の運動！
座ってできるのに、
体はポカポカになりました♪

次回は秋頃に開催予定です！
詳細はポスター・ホームページでご案内します★