



塩と上手におつきあい
すこしお

東京ほくと医療生協
健康づくり委員会主催

親子すこしお料理教室



すこしおとは・・・？

少しの塩分で「すこやかな生活」を目指す医療生協の取組です。塩分の少ない出汁や乳製品を使って、素材本来の味を楽しむ事のできる「すこしお料理」を学び、生活習慣病を予防しましょう。

日時

11月25日(土)
午前10時～12時

申し込み要件

親子(保護者+子ども)
子ども=小学生

会場

ココキタ2階「キッチンスタジオ」
豊島五丁目団地内(右地図参照)

調理に**牛乳・乳製品・豚肉**を使用します。苦手な方はご注意ください

参加費

1組1000円(材料費)



保育士・看護師資格者による
保育有り
※1歳以上など条件あり。
※定員5名(定員なり次第終了)
※申し込み必須。お問合せ下さい。



内容

講師:王子生協病院 管理栄養士生島まほろ
すこしお学習・調理実習・試食

持ち物

三角巾・エプロン・ハンドタオル



定員

15組30名(先着順)
(定員に達した時点で受付終了とさせていただきます)



お申込み
お問い合わせ

東京ほくと医療生協 組織部

TEL

3913-9100

11/17(金) 〆切

(平日:10:00~18:00)



キリ

<すこしお料理教室申込書> ※申し込み必須

保護者お名前

お子様お名前

学年

年生

ご住所

お電話番号