

やさしい



「薬膳」

☆食物には、それぞれが持っている薬効性と、独自の性質があります。

先人たちの大きな知恵で、病気予防と健康維持のために、食材がもつ真のチカラを学びます。



| 回 | 月 日 | テーマ | 講 師 |
|---|--------------|------------------------------------|-----------------------------|
| 1 | 8月7日 (火) | 夏の終わりの養生法 ～腸を整えて夏バテを防ごう～ | 食育アドバイザー 「薬膳を楽しむ会」 代表 |
| 2 | 8月14日 (火) | 薬膳は癒しの食事 (実習) | 田中 桂子氏 (足立区在住) |

*開催時刻 8月 7日(火) 午前10時～12時
8月 14日(火) 午前10時～13時半(実習)

会 場 梅田地域学習センター (L.ソフィア内)
1回目 第2学習室 2回目 2階 料理室
受講料 1,000円 (全2回分、初日に会場でお支払いください)
別に、材料費 700円 が必要です

持参する物 第2回(14日)のみ、エプロン、三角巾、タッパー、タオル
定 員 30名 (抽選)

申込方法 往復はがきに、住所・氏名(フリガナ)・電話番号・
「薬膳」と明記し下記へ郵送して下さい(連名可)

申 込 先 〒120-0034 足立区千住5-13-5
・問合せ先 足立区生涯学習センター内 あだち区民大学塾事務局
電話&FAX: 03-5813-3759 (平日午後1時～5時)

申込締切 7月28日(金) 必着

共 催 NPO法人あだち学習支援ボランティア「楽学の会」
足立区生涯学習センター・足立区教育委員会

実習のメニュー

- ・ 蓮の実入り生姜ごはん
- ・ 茄子と豚肉のみそ炒め
- ・ オクラとジャコのサラダ
- ・ 西瓜の皮と木耳の炒め煮

