

令和5年度宇都宮短期大学地域福祉開発センター公開講座  
料理教室シリーズ② 働く世代の料理教室  
手軽で簡単、生活習慣病予防にもなる食事を作ろう！

宇都宮短期大学食物栄養学科では、自己や家族のためのおいしい・楽しい・健康によい食生活の在り方と調理技術を学んでいただく、料理教室を開催しています。

栃木県は、農作物の生産が盛んにもかかわらず、野菜の摂取量が年々減少しており、全国平均値を下回っています。また牛乳の生産量が全国2位でありながら牛乳の消費も減少しています。

第2回目は、これらを使用した生活習慣病予防のための料理教室を開催します。前半は保健所の管理栄養士による「栄養士が伝授! 大人のための食育講座」、後半は、手軽で簡単にできる食事作り（牛乳と野菜を使った料理、DHA豊富な魚料理）を準備しました。忙しく働く世代の方々も手軽に作れて、家族で楽しめるメニューです。家族全員がおいしく、さらに生活習慣病予防を考えた減塩でおいしい料理と一緒に作ってみませんか？  
皆さまのご参加をお待ちしています。



メニュー

- ・もち絹香入りごはん
- ・カジキマグロの香味ソースかけ
- ・きのこの和え物
- ・トマトとカッテージチーズのサラダ
- ・かきたま汁

\*メニューは変更になることがあります。

日時	令和6年 1月27日（土）	10時～13時
場所	宇都宮短期大学3号館2階201教室 1階調理実習室	
講師	【講義】 宇都宮市保健所管理栄養士 【実習】 本学食物栄養学科 講師 土橋 典子 助手 井澤 莉佳	
内容	【講義】 栄養士が伝授! 大人のための食育講座 【実習】 生活習慣病予防のための食事づくり調理実習	
定員	30名（先着順） ※10名以上で開催します。	
持ち物	エプロン、三角巾、マスク、ハンドタオル、上履き、筆記用具	
受講料	1人500円（資料・材料代込、当日会場にて徴収）	
受講申込締切日	令和6年1月20日（土）	

申込書方法(裏面へ)

