

# にじが丘:5月のサロン

## 講演会

### 食育について

～発酵食品ってすばらしい～

講師:にじが丘2丁目

上級食育指導士 小野洋子さん

現在、発酵食品の一種・『味噌汁』が、健康面から見直されています。

本日は、食育の啓発活動に日頃から積極的に取り組んでいる小野さんと一緒に

- ① 11:30～ 『味噌玉』と『おにぎり』を作ってみましょう。冷蔵庫に味噌玉があれば、毎朝の味噌汁づくりが超簡単。保存ができるので重宝します。
- ② 12:00～ 次は試食。味噌汁付きおにぎり<sup>①</sup>で昼食としましょう。  
(作るのが苦手な方は、この時間帯からの参加、大歓迎です。)
- ③ 12:20～ お腹が落ち着いたところで、聞きましょう。  
小野さんから『食育とは・重要性・・・』についてのお話を！



5月12日(日) 11:30～13:30

12:00～参加、歓迎



にじが丘公民館(大ホール)

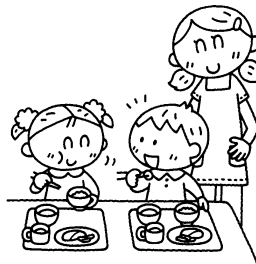
食育に関心のある方は誰でも・・・ネ!

(無料です)

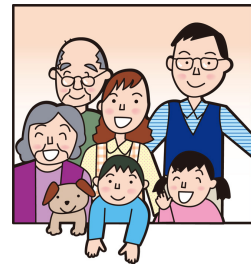
旬の食材



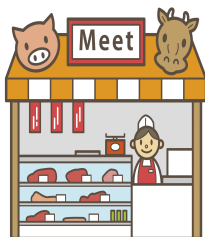
お味噌汁も飲んでね!



健康家族



バランス



なんでも たべよう!



今月は、サロンの開始時間が、通常(13:00～)より速くなっています。