

育ママ教室

乾物教室！デモ&試食・講話

栄養満点な栄養素を多く含む『乾物』を日々の食事に取り入れよう！

お子様連れの参加もOK(^_^)

パパやばあば、大人だけでの参加もお待ちしています！！

日時 平成30年11月16日（金）10:30～12:30

場所 なじら～て東店 市民交流施設イーネ

講師 Food Communications

管理栄養士 ますがた みき さん

定員 12組 ※先着順で受け付けます
(※託児はありません。)

参加費 1,000円

申込み JA 越後ながおか組織福祉課 TEL 35-1304

～当日のメニュー～

- ・炒り大豆の炊き込みご飯
- ・切り干し大根サラダ
- ・高野豆腐のピザ

