

切りっぱなし野菜で 栄養バランスアップ



彩りがきれいで、栄養バランスの良い食事は手間がかかるとおっしゃいませんか？
切りっぱなしの野菜を使って五感も楽しめ、簡単に栄養バランスをよくする
工夫や、ヘルシーなのにボリュームたっぷりの料理をご紹介します。

「いしかわの食育」豚コーナーもあります

講師

スポーツ料理研究家

むらの あきこ

村野 明子氏

日程

令和6年

9月21日(土)

13時30分～15時

(受付：13時より)

会場

市川市保健センター

4階大会議室(裏面参照)

定員

90名 市内在住、在学、在勤の方

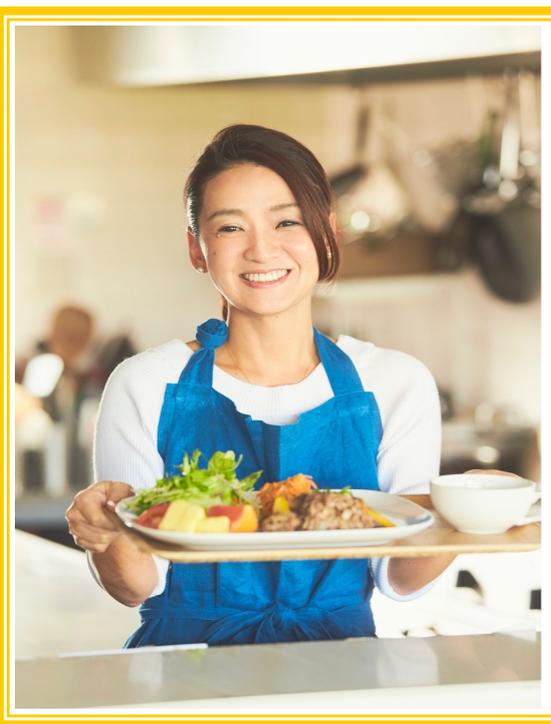
🌸 お子様も一緒にご参加いただけます
(保育はございません)

申込み・問合せ

市川市保健センター健康支援課 栄養担当

047-316-1036

市公式WEBからの申込みはこちらから



コンサドーレ札幌、ヴィッセル神戸、セレッソ大阪の寮母を務め、食でアスリートの健康面を支えるスポーツ料理研究家。

コンセプトは「一食で、栄養フルコース」主婦感覚を大切に栄養のバランスをとりながら見た目も鮮やかな食事を提供している。著書には「Jリーグの技あり寮ごはん」などがあり、フジテレビ「ウワサのお客さま」などメディアでも活躍している。

展示コーナー

13:00~15:30

(市川市保健センター4階 歯みがき指導室)

いちかわの食育

市川市では市民の皆さんが健やかで心豊かに生活できる「誰もが健康なまち」の実現に向けて「食育の環(わ)を広げよう! つなぐ・広がる~いちかわの食育~」をスローガンに食育に取り組んでいます。

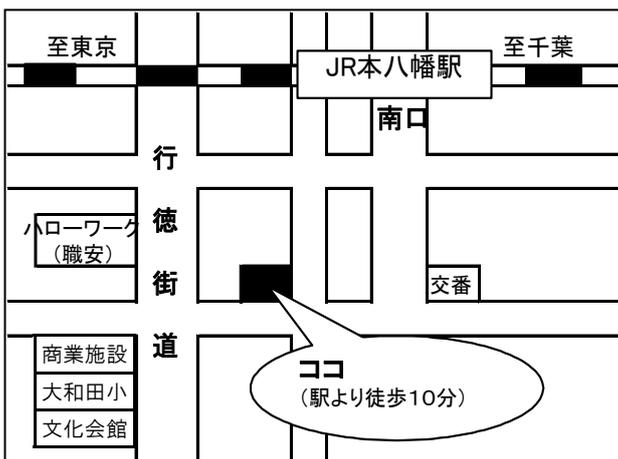
展示コーナーでは市川市で行っている**食育の取り組み**をご紹介します。



出展:

農業振興課、臨海整備課、
幼保施設管理課、
保健体育課、清掃事業課、
こども家庭相談課、
健康支援課 等

《会場》市川市南八幡4-18-8



★注意事項★



- 携帯電話、スマートフォン、ビデオカメラなどでの写真、音声、動画での撮影はご遠慮いただいております。
- 車での来所はご遠慮ください。公共交通機関をご利用ください。