

6月限定！特別講座

ミルクで健康UP!

6月1日は世界牛乳の日、6月は牛乳月間です。

牛乳には、筋肉を作る良質のたんぱく質や骨を丈夫にするカルシウムなど沢山の栄養素が含まれていて、実は・・・減塩効果や健康に導いてくれる効果も期待できる優れたものの食品なのです！

家族みんなで健康になれるこの機会に、ペアーレ大仙の料理教室に参加してみませんか？

〈開 講 日〉 6月27日（金） 10：00～12：00

〈内 容〉 **【牛乳で美味しくやさしく健康に】**

「さつまいも入りミルク赤飯」「減塩みそ汁」

「かぼちゃのミルクそばろ煮」「白桃ミルク餅」

〈定 員〉 10 名

〈受 講 料〉 1,500円

〈材 料 費〉 600～800円

〈講 師〉 齋藤 恵

（ペアーレ大仙管理栄養士）

