

## 135 郷土の料理

[会場] 市民学習センター(市民プラザ北側)3階 調理室  
[時間] 10:00~12:00 / [定員] 18名

回	月・日	曜	学 習 題	講 師
1	4・21	火	旬の春野菜を使ったふるさと料理	管理栄養士 新 村 典 子
2	5・19	火	春の富山湾の料理	
3	6・9	火	夏を元気に過ごすための料理	
4	7・7	火	味わってみようお盆料理	
5	9・1	火	身近な素材で秋の料理	
6	10・6	火	秋の実りを食卓へ	
7	10・27	火	伝えておきたい郷土料理	
8	11・17	火	おばあちゃんの味を大切に	

\*毎回、エプロン・マスク・三角巾・タオル2枚(食器用と手拭用)・持ち帰り容器・保冷バッグ・保冷剤を持参してください。  
\*初回に材料費(8回分:12,000円)を収集します。材料費の返金はできませんので、なるべく休まないでください。  
\*やむを得ず遅刻や欠席をされる場合は、必ずご連絡ください。

## 136 家庭でできる『やくぜん料理』

[会場] 市民学習センター(市民プラザ北側)3階 調理室  
[時間] 10:00~12:00 / [定員] 18名

回	月・日	曜	学 習 題	講 師
1	5・12	火	和食は世界で注目される健康食	管理栄養士 新 村 典 子
2	6・2	火	春から夏への食事	
3	6・23	火	夏バテ予防の食事	
4	7・14	火	疲労回復のための食事	
5	9・8	火	美容・美肌のための食事	
6	9・29	火	胃腸にやさしい食事	
7	10・13	火	老化防止のための食事	
8	11・10	火	秋から冬への食事	

\*毎回、エプロン・マスク・三角巾・タオル2枚(食器用と手拭用)・持ち帰り容器・保冷バッグ・保冷剤を持参してください。  
\*初回に材料費(8回分:12,000円)を収集します。材料費の返金はできませんので、なるべく休まないでください。  
\*やむを得ず遅刻や欠席をされる場合は、必ずご連絡ください。