

# 「食べる」から繋がる食支援

★簡単時短料理の紹介★

★スーパー、コンビニのお惣菜に簡単アレンジ★

食事をお惣菜だけで済ませていませんか？食事が偏っている方へ。

お惣菜に、ひと工夫で栄養改善とバランスアップ！！

簡単な副菜、食べやすい調理法などお手軽、電子レンジでの時短レシピ。

## 日時

令和4年6月11日(土曜日) 10:00~11:30

## 場所

生涯学習センター 第4研修室

## 講師

管理栄養士 池谷広美氏

(静岡県栄養士会 地域活動事業部理事)



募集人数 10名 (先着順)

**参加費無料**

【申し込み先】

三島北地区地域包括支援センター

電話 055-976-0234

担当 幸野

