

### 133 郷土の料理

会場 市民学習センター3階 調理室  
 時間 9:30~12:00  
 講師 新村典子 (管理栄養士)

回数	月・日 (曜)	学 習 題
1	4・27 (火)	旬の春野菜を使ったふるさと料理
2	5・11 (火)	山菜を使ったふるさと料理
3	5・25 (火)	春の富山湾の料理
4	6・15 (火)	夏を元気に過ごすための料理
5	7・6 (火)	味わってみようお盆料理
6	9・14 (火)	身近な素材で秋の料理
7	10・5 (火)	秋の実りを食卓へ
8	10・26 (火)	伝えておきたい郷土料理
9	11・9 (火)	おばあちゃんの味を大切に
10	12・7 (火)	郷土のお正月料理

\*毎回、エプロン・マスク・三角巾・タオル2枚(食器用と手拭用)・持ち帰り容器を持参してください。  
 \*初回に材料費(10回分：10,000円)を集金します。  
 \*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。

### 134 家庭でできる『やくぜん料理』

会場 市民学習センター3階 調理室  
 時間 9:30~12:00  
 講師 新村典子 (管理栄養士)

回数	月・日 (曜)	学 習 題
1	5・18 (火)	和食は世界で注目される健康食
2	6・8 (火)	春から夏への食事
3	6・29 (火)	夏バテ予防の食事
4	7・20 (火)	疲労回復のための食事
5	9・7 (火)	美容・美肌のための食事
6	9・28 (火)	胃腸にやさしい食事
7	10・12 (火)	老化防止のための食事
8	11・2 (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)・持ち帰り容器を持参してください。  
 \*初回に材料費(8回分：8,000円)を集金します。  
 \*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。