



地域健康食教室

参加者募集のお知らせ



楽しく調理実習をしながら、栄養バランスについて学びましょう！

日 時 令和8年9月16日（水）

午前10時～午後1時30分（9時45分より受付開始）

場 所 金沢市保健所 2階 栄養実習室（金沢市西念3-4-25）

対 象 18歳以上の金沢市民の方 20名程度

内 容 ミニ講話、塩分測定、調理実習

実習メニュー

黒豆おこわ、鮭のピカタ トマトきのこソースかけ、
やさいの焼浸し、かぼちゃとたまねぎの牛乳みそ汁

参加費 無料

持ち物 エプロン、三角巾、手ふきタオル、マスク、筆記用具、
自宅で作った汁物（塩分測定に使用します）※汁のみ少量

申し込み及びお問い合わせ先

金沢市電子申請サービスもしくは電話から

金沢市の食育 



金沢市保健所 地域保健課 食育健康係

TEL：076-234-5102（平日8時30分～17時15分）

締切：令和8年9月1日（火）まで

※申し込み多数の場合は、先着順となります。



（主催：金沢市食生活改善推進協議会）