

地域健康食教室

参加者募集のお知らせ

てのひらぶんが 一食分



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 10 月 20 日（火）

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 

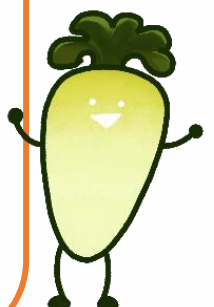


金沢市保健所 地域保健課 食育健康係

TEL：076-234-5102（平日 8 時 30 分～17 時 15 分）

申込期間：令和8年9月 15 日（火）～10 月 2 日（金）

※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）