

成人講座 「バランス献立で認知症予防！」

人参クミン雑穀ご飯・枝豆と湯葉とキノコの餡
鶏の長芋ソースグラタン・カリフラワーのフムスグリル野菜添え

令和7年10月25日（土）午前10時から正午まで

川内公民館 実習室



食材や調味料などに含まれる認知症予防に効果のある栄養素や、調理のコツを教えてもらいとても勉強になりました。同じグループのメンバーと協力して4品作り、はじめましての人も終りにはすっかり仲良くなって、栄養たっぷりの料理が出来上がりました。