



「高校生の“食”支援講座」を開催します

木曾地域の郷土料理に触れながら、高校生の時期から自らの食生活を考え、生涯にわたる健康づくりに結び付けることを目的として、長野県食生活改善推進協議会木曾支部の協力のもと、「高校生の“食”支援講座」を次のとおり開催します。

場 所	蘇南高等学校	木曾青峰高等学校
対 象	2年生 4名 3年生 10名 (家庭科科目 選択者)	専門学科 3年生 20名 (フードデザイン科目選択者)
日 時 及 び 内 容	<p>【第1回】 10月15日(月)11:15~12:40 ○調理実習 2年生 「木曾の郷土料理」 けんちん汁 じゃがいものころ煮 白和え</p> <p>【第2回】 10月18日(木) 12:15~13:40 ○調理実習 3年生 「減塩料理 -生活習慣病予防を考える-」 かぶと卵のやさしいスープ あじの青のり唐揚げ 酢の物 ヨーグルトあえ</p>	<p>10月29日(月) 10:30~12:30</p> <p>○調理実習 「木曾の郷土料理」 朴葉寿司 じゃがいものころ煮 大平</p> <p>○講義・試食 「減塩料理 -生活習慣病予防を考える-」</p>

取材の際には、事前に下記へ連絡をお願いします。

確かな暮らしが営まれる美しい信州 ～学びと自治の力で拓く新時代～

しあわせ信州創造プラン2.0(長野県総合5か年計画)推進中

☆信州ACE(エース)プロジェクト☆推進中!

A	ction	～	毎日続ける速歩と体操	～
C	heck	～	家族そろって必ず健診	～
E	at	～	減らそう塩分、増やそう野菜	～

長野県木曾保健福祉事務所 健康づくり支援課

(課長) 中村 聖子 (担当) 戸田 留美香

電 話：0264-25-2232 (直通)

FAX：0264-24-2276

E-mail kisoho-kenko@pref.nagano.lg.jp