

令和2年度

# 「男の腕まくり 料理教室」受講生募集

出合公民館主催講座

## 1 ねらい

長寿高齢化社会に向けて男性も自らの食生活について考えるとともに、簡単な料理ができることが必要です。出合校区食生活改善推進協議会の委員さんに調理法を教えてくださいながら、自立できる男をめざし、男の腕をまくりみんなで料理をしたり会食をしたりして楽しいひと時を過ごしましょう。

2 開催計画 奇数月 第2木曜日、午前9時30分 ~ 13時

3 定員 男性 20名程度

4 受講料 無料

5 持参物 1回につき 米8勺・材料代400円、エプロン・三角巾

6 講師 出合校区食生活改善推進協議会 他外部講師

7 申し込み 出合公民館の窓口、または電話のいずれかでお申込みください。

## 8 学習計画

令和2年度 男の腕まくり 学習計画 (原則 第2木曜日 9:30~13:00)			
米8勺、材料費400円			
回	期日	テーマ・内容	指導者・その他
1	5月14日(木)	開講式 『地元野菜を使った減塩料理』 デザート:いちご大福	出合食推
2	7月9日(木)	『魚と夏野菜を使った夏ばて防止料理』 デザート:フルーツポンチ	出合食推
3	9月10日(木)	『乾麺を使った簡単栄養食』 デザート:月見団子	出合食推
4	11月13日(金)	『正月に使える中国料理に挑戦しよう』	井本和幸氏、米なし材料費1000円
5	1月14日(木)	『正月料理で新年会をしよう』 (押し寿司、だし巻き卵、魚の照り焼き、煮物、汁)	出合食推
6	3月11日(木)	『男の腕まくり食堂を開設しよう』 (お楽しみ定食) 閉講式	出合食推、(一般客:20名)