



名脇役

脳と体を作る海藻料理

低カロリーでダイエットのイメージが強い海藻。海藻には、食物繊維やカルシウムが豊富に含まれています。また、ヨウ素も含まれています。ヨウ素は甲状腺から分泌されるホルモンで、新陳代謝の調節・促進を促し、脳や発育に重要な役割を果たします。

毎日の食事で摂取したい海藻ですが、意外と忘れられていませんか。

本研修では、海藻の良さを再確認し、海藻を使ったレシピを増やす手がかりとさせていただきます。

DHA

鉄

ヨウ素



日 時 令和元年12月12日(木) 14:00 ~ 17:00

対 象 神戸市内認定こども園・保育園の栄養士・調理員

講 師 兵庫栄養調理製菓専門学校 栄養士科 講師 平井 美穂 氏

受 講 料 3,000円（事前振込払い）
※申込締切後、受講の可否が決まりましたら、受講決定通知と共に、受講に伴う振込用紙を受講者宛にお送りいたします。

会 場 こうべ市民福祉交流センター 3F
調理実習室・303教室

定 員 25名（申込み多数の場合は抽選）

申込方法 所定の申込用紙に必要事項をご記入のうえ、郵送又はFAX、HP上よりお申込みください。
※お申込み頂いた方には、市民福祉大学からFAXか電話で受付した旨を確認させて頂いております。
一週間たっても市民福祉大学から連絡がない場合は、お手数ですがお問い合わせください。
※お申し込みの際、お知らせいただいた個人情報については、この講座に関する事務以外に一切使用いたしません。

申込締切 令和元年11月21日(木) 必着
※受講の可否については、申込み締切日以降に必ず受講者本人に書面（郵送）にてお知らせいたします。
※受講日の5日前になっても市民福祉大学から通知が届かない場合は、お手数ですがお問い合わせ下さい。

主 催 社会福祉法人 神戸市社会福祉協議会 市民福祉大学
〒651-0086 神戸市中央区磯上通3-1-32 こうべ市民交流センター内
TEL (078) 271-5300 FAX (078) 271-5365
E-mail daigaku@with-kobe.or.jp
HP : <http://www.shiminfukushidaigaku.jp/> ← HPからもお申込みいただけます！

【交通のご案内】

- ◆ 阪急・阪神「神戸三宮」
JR・市営地下鉄西神・山手線「三宮」
徒歩15分
- ◆ ポートライナー「貿易センター駅」徒歩5分

