

学習計画表

講座名 ★健脳レシピ

講師 管理栄養士 河井 マサ子

回	月日	曜	学習主題	学習内容	備考
1	2/7	木	食事にフィットケミカルを	・チキンカレー ・ブロッコリーナムル ・りんごの赤ワイン煮	開講式 オリエンテーション(約20分)
2	2/14	木	程よい塩で血管を守る	・魚のきのこあんかけ ・キャベツのポン酢和え ・トマトスープ	
3	2/21	木	良質な油脂を摂る	・サバ缶シチュー ・アボガドサラダ ・玉子サンド	
4	2/28	木	血糖値をコントロール	・麻婆豆腐 ・白菜スープ ・豆苗ナムル	
5	3/7	木	前向き行動を促す食事	・彩り混ぜごはん ・ごぼうバーグ ・小松菜の和え物 ・すまし汁	

☆ 学習時間 10時～12時

☆ 準備する物 筆記用具・布巾・三角巾・エプロン・手拭きタオル

☆ 材料代 5回 3500円