



# 「キノコで健康料理」

手話通訳あり！  
要約筆記&託児は要申込み



日時 平成30年11月17日(土)  
10時から13時  
場所 長野市障害者福祉センター 106&調理室  
講師 ホクト株式会社管理栄養士 中村愛香さん

キノコの良さが  
わかるお話も  
ありますよ！

参加費 500円(材料費)  
※託児は、こども1人あたり500円  
定員 15名(先着順)  
申込み 〆切り 11月7日(水)必着 ⇒ 申込みは裏面  
持ち物 エプロン、三角巾(又は手ぬぐい)



キノコは…  
「食物繊維が多い」  
「血糖値の上昇を抑える」  
「ダイエットに良いらしい」  
と評判の食材！



～当日のメニュー～

- \* ブナピーの超簡単混ぜご飯
- \* きのことチキンの照り焼き風
- \* きのこと根菜の味噌ポタージュ

どれも簡単に  
できそうだ！



今回はホクト(株)からキノコを提供していただきます！  
どうぞお楽しみに！

・・・申込み・問い合わせ先・・・  
長野市聴覚障害者センター  
「デフネットながの」  
TEL 229-5557 FAX 229-5558  
メール deaf-n-n@mx2.avis.ne.jp

送信先 F A X      2 2 9 - 5 5 5 8

(デフネットながの)

※切 11/7 (水)

11/17 「キノコで健康料理」 参加申込書

氏名	
FAX	
当てはまる ところに○	(      ) 要約筆記が必要です。 (      ) 託児を希望します。 ※下記にお子さまの年齢等を記入
① こどもの名前	年齢      歳 ( 男      ・      女 )
② こどもの名前	年齢      歳 ( 男      ・      女 )
③ こどもの名前	年齢      歳 ( 男      ・      女 )