

未来の健康 一緒に考えましょう

# たんぱく質 上手にとっていますか

★ 開催日: 2023年12月9日  
(土)

時間: 9:30~13:30

場所: 岡山ふれあいセンター  
岡山市中区桑野715-2

9:30 受付

9:45 情報提供

(メーカーさんからの耳寄り情報)

10:40 調理実習・試食・片付け

13:30 閉会

〆切

2023年11月  
24日 (金)

募集人数  
先着30名

参加費  
(材料代)  
800円  
うれしいお土産つき!

※定員に達した場合のみ  
ご連絡いたします

皆さんは、たんぱく質の不足が気になったことはありませんか？  
とったほうが良いといわれるたんぱく質、何をどのくらい食べたらいいの？一緒に考えましょう！

わくわくがいっぱい

うれしいがいっぱい

## 【申し込み方法】

下記の参加申し込み用紙  
に必要事項をご記入の上、  
岡山県栄養士会事務局に  
郵送又はQRコードを  
読み込んでイベントペイで  
お申し込みください

### 【申込先】

岡山県栄養士会事務局  
〒703-8278  
岡山市中区古京町1-1-17  
TEL:086-273-6610

## 【おしながき】

豆腐とハムのチーズピカタ  
切り干し大根ときゅうりの  
じゃこサラダ  
豆苗とエリンギのミルクスープ  
ホワイトチョコレートチーズケーキ

※小麦、乳、大豆の  
アレルギー食品を含みます

## 【持参する物】

エプロン・三角巾  
手拭き・布巾  
筆記用具  
水分補給用お茶など

おいしいがいっぱい



切り取り線

未来の健康一緒に考えましょう 参加者氏名	年齢	連絡がつく電話番号