

令和7年度 6月 「ふれあい昼食交流会」

“今月のメニュー”

1. 鶏肉の甘酢焼き
2. にんじんと春雨の煮もの
3. オクラのスープ
4. 麦ごはん
5. 黒ゴマ寒天



★料理の詳しいレシピは市民センターに
メニュー表をご用意しています。

<次月の開催予定>

7/22(火) 12:00~13:00
イベント:「たんぽぽ」の皆さん
による読み聞かせ

- ・食塩相当量:2.1g
- ・野菜の量:126g
- ・総カロリー:530kcal

令和7年 6/17日(火) 12:00~13:00
(熊西市民センター・多目的ホール) 晴れ



進行の中島館長と
ヘルメイト:中村会長

★ バランスの良い食事をとりましょう！

私のところに

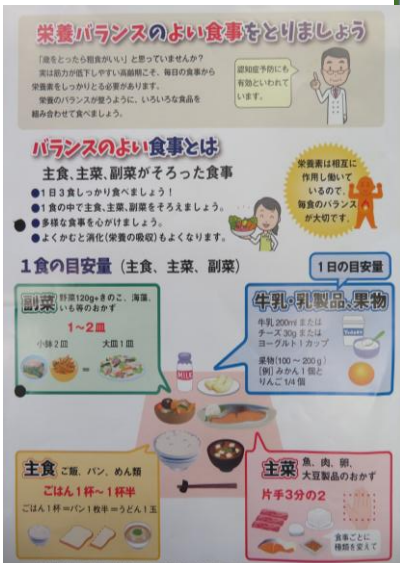
あなたの座る席を用意しました。

いつでもどうぞ。

昼食会イベント ①栄養士：福山千恵美氏の栄養法のお話し ②「新日鉄八幡うたう会」による男性コーラス



栄養バランスの良い食事と1日の目安量について分かりやすくご説明いただきました。



9名の皆さんのコーラスは、冒頭の「筑後酒造唄」のエンヤ～の発声から鳥肌が立つほどの力強い歌声に圧倒され、また、テノール・バリトン・バスのハーモニーに酔いしました。