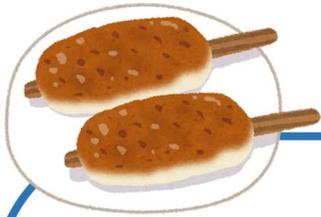


# おいしくたのしく栄養講座

## ～伝えよう広げよう「おらほの郷土食」～

先代の方々から伝えられている地域の食べもの＝「郷土食」。  
郷土食と聞いて、みなさんの頭に浮かぶのはどんな食べものですか？  
健康推進課栄養士が、郷土食について、お話とデモンストレーションを交えながら紹介します。  
一緒に郷土食について学んでみませんか？親子での参加も大歓迎です！



野菜の摂取量を測る  
ベジチェックができます！

試食あり  
参加無料

- 日 時** 令和6年11月9日(土)
- 時 間** 午前10時～正午
- 場 所** 岡谷市保健センター2階 集団指導室・栄養指導室
- 対 象 者** 市内在住の方
- 持 ち 物** 筆記用具
- 内 容** 長野県・諏訪地域の郷土食について  
(料理のデモンストレーション・試食を含む)

- 申し込み期間：10月15日(火)～11月5日(火)
- 申し込み方法：お電話でお申し込みください。
- 申し込み先：岡谷市健康推進課 0266-23-4811(内線1181)

