

# 地区栄養講座

健康増進課（健康づくり推進員）  
平成30年11月・市内公民館



流山市健康づくり推進員は4つの地区に分かれ、その地域に根ざした活動を行っています。その活動の一環で、地区栄養講座（調理実習）を開催しています。

それぞれテーマを決め、それに添った献立を考え試作をします。栄養価計算レシピ作成など、本番にむけ準備を進めます。

流山産の大根などを使った、野菜たっぷりの「根菜の味噌汁」は、減塩ですが鰹節の出しがきいていて「美味しい」と評判でした。