



しきしまの『お昼で健康貯金』 
 簡単便利でヘルシーなお昼料理教室

メニュー	日程	時間	場所	定員	料金
◆ 9月 血管年齢を高める しなやかで丈夫な血管で血流イキイキ	9/6(木)7(金)	10:30~13:00	森のすみか (P有) 岐阜市北島 3-5-10 (アクトスP利用可)	15	1,500
	9/11(火)	10:00~12:30	おうちラボ (P有) 揖斐郡池田町八幡 1972-4	8	1,500
	9/14(金)	18:15~20:45	ぬくもりの里 本巣市上保 1261-4 (P有)	20	1,000
	9/20(木) こっこクラブ	10:00~12:30	巣南公民館 託児 300円 瑞穂市宮田 300-1	20	参 800 材 500
◆ 10月 高血圧を防ごう お助け食材で賢く減塩	10/5(金)	10:00~12:30	ぬくもりの里	30	1,000
		18:15~20:45		20	1,000
	10/9(火)	10:00~12:30	おうちラボ	8	1,500
	10/11(木) こっこクラブ	10:00~12:30	巣南公民館 託児 300円	20	参 800 材 500
◆ 11月 腸を元気にきれいに 善玉菌増やす食材で腸トリートメント	11/8(木) こっこクラブ	10:00~12:30	巣南公民館 託児 300円	20	参 800 材 500
	11/13(火)	10:00~12:30	おうちラボ	8	1,500
	11/16(金)	10:00~12:30	ぬくもりの里 (午前中のみ敷島産業のP利用してください)	30	1,000
		18:15~20:45		20	1,000
11/29(木) 11/30(金)	10:30~13:00	森のすみか	15	1,500	
◆ 12月 ヘルシー手作りおせちでおもてなし	12/13(木) こっこクラブ	10:00~12:30	巣南公民館 託児 300円	20	参 800 材 500
	12/14(金)	18:15~20:45	ぬくもりの里	20	1,000
◆ 1月 冬野菜を使い切ろう	1/8(火)	10:00~12:30	おうちラボ	8	1,500
	1/11(金)	10:00~12:30	ぬくもりの里	30	1,000
		18:15~20:45		20	1,000
	1/17(木) こっこクラブ	10:00~12:30	巣南公民館 託児 300円	20	参 800 材 500
1/24(木) 1/25(金)	10:30~13:00	森のすみか	15	1,500	
◆ 2月 冬野菜を使い切ろう	2/15(金)	10:00~12:30	ぬくもりの里	30	1,000
		18:15~20:45		20	1,000

内容	日程	時間	場所	定員	料金
<p>◆秋の酵素教室 ～実りの秋～</p> <p>根菜類・果実・穀物・きのこ等を使い冬に向けて身体を温める酵素を作ります。この酵素で冬を越し春まで身体を維持します。 自分の常在菌で発酵させた世界にたった一つのマイ酵素です！</p>	10/27 (土)	1部:10時半～ 2部:13時半～	西部福祉センター (岐阜西駅北) 岐阜市西荘2丁目 11-23	各部 20名	参加費 500円 材料・費用については 下記参照
<p>持ち物：30リットル容量の漬け物樽（ホームセンター）砂糖（材料の1.1倍）・包丁・まな板・布巾</p> <p>材 料：5kgもしくは10kg（下記参照）野菜・果物が半々くらい、穀類が1割・きのこが数百g 国産野菜（冬瓜・さつまいも・里芋・れんこん・しょうが・ヤーコン・じゃがいも・山芋・ラディッシュ・ルバーム・ブロッコリー・カリフラワー・ごぼう・いんげん等） 果物（りんご・種ありブドウ・梨・柿・栗・イチジク・あわび・スタチ・カボス・ザクロ・銀杏・キンカン・国産レモン・くるみ・なつめ等） 穀類（玄米・小麦・大豆・ささげ・金時豆・黒豆・白豆・ヒエ・アワ・キビ・はとむぎ・大麦・雑穀） きのこと山の物（どんぐり・しいの実・むかご・あけび・またたび・ヤマモモ等） 庭の実（南天の実・ボケの実）</p> <p>費 用：響魂・海の精 5,850円（5kgあたり）海の精を入れる褐色瓶（瓶にアルミホイルをまいたもの）</p> <p style="text-align: center;">*穀物セット 770円（5kgあたり） 赤ビート 100円/100g(5kgあたり)</p> <p style="text-align: center;">穀物セット・赤ビート希望の方、注文承ります</p>					
◆キムチ作り・味噌作り 発酵食品の代表格	1月 未定	10時～	ぬくもりの里	30	1,500

【持ち物】 エプロン・三角巾・布巾(皿拭き・台拭き各1枚)

【参加費】 上記参照 いずれもお土産付き(食材費込み)

※キャンセルの場合は前々日9時までにご連絡下さい。

前々日9時以降から当日キャンセルの場合、参加費をいただきますので御了承下さい。

【申込方法】 お電話、もしくはE-mail:cook@shikishima.netまでご連絡ください。

定員になり次第締め切らせていただきます。

※土・日・祝はご返答できない場合がありますので、ご了承ください。

【申込先】 敷島産業株式会社 岐阜県本巣市見延 1399-2 クッキング係 吉田・馬場

TEL.058-324-5131

※諸事情によりレシピ、参加人数の一部変更がある場合もございますので、その節はご容赦ください。

また、天候不順等で開催会場が利用できない場合は、中止させていただきますので、当日ご確認の上

(TEL.058-324-5131)お出掛け下さい。