

中央公民館

秋の薬膳



菊のごはん



牛肉・舞茸・じゃがいものクリーム煮



ミックスビーンズ・ナッツとハトムギのサラダ



アプリコットジャムのせ杏仁豆腐

～ 秋は空気が乾燥しやすい季節。身体の中から潤いを ～

秋は夏のじっとりとした暑さはなくなり、さらっと乾燥してきます。

空気が乾燥する秋の養生『^{じいんじゅんばい}滋陰潤肺』です。肺が乾燥すると、肺と密接に繋がる鼻や咽喉の粘膜なども乾燥し細菌やウイルスが侵入しやすくなり、かぜやインフルエンザ、コロナなどに感染しやすくなります。また皮膚や髪も乾燥し傷みやすくなります。身体の中から潤いを補いましょう。

- ◆ 日 時 令和6年10月26日(土) 10:00～13:00
- ◆ 会 場 中央公民館(文化センター内)料理実習室
- ◆ 講 師 国際中医師・国際薬膳師・国際薬膳調理師 岡野定 玲子 氏
- ◆ 対象・定員 市内在住または通勤・通学している方 20人(先着順)
- ◆ 参加費 1,800円(材料代ほか。当日徴収します。)
- ◆ 持ち物 筆記用具、ハンドタオル、エプロン、三角巾、食器用ふきん、持ち帰り用容器
- ◆ 申込 10月4日(金)9:00から19日(土)まで、多賀城市公式から申し込み
※キャンセルは、10月19日まで受け付けます。
- ◆ その他
 - ・食材の仕入れ状況によりメニューが変更になる場合があります。
 - ・広報、記録のために写真等の撮影を行います。
広報誌やホームページ等に掲載される場合があります。
 - ・やむを得ない理由によって、中止となる場合があります。

