「守る家」調理実習のご案内

～　放射能に負けないごはん　～

ファイトケミカル豊富な夏野菜をたっぷり食べよう！

※ファイトケミカルとは野菜などに含まれる化学物質で、抗酸化力、免疫力をアップする手助けをします。

【　メニュー　】

- **夏野菜たっぷり「ラタトゥユ」**
- **夏野菜の団子汁**
- **炊き込みごはん**
- **デザートはお楽しみ♪　他**

※昨年の調理実習のようす（「にこ♥ふる」にて）

内部ひばくの心配だけでなく、夏バテしない体づくり、病気に負けない免疫力アップに関心がある方もぜひご参加ください。

日　　時：７月２８日(月)　※集合時間9:30（13:30 終了予定）

会　　場：「谷定ハウス」鶴岡市谷定字宮ノ下 10

対　　象：「守る家」利用家族、庄内地方に長期避難している家族、

参 加 費：無料　※調理実習に参加しないお子さんはお庭でサポーターと外遊びをする予定。

持 ち 物：大人→エプロン、三角きん、手ふきタオル

※子ども用エプロンは「守る家」で用意できます。

しめきり：７月 25 日(土)お昼まで

申込み・問合せ：「フクシマの子どもの未来を守る家」

サポーター　川内 080-1261-1536

代　　表　　高橋 080-6023-7490