

糖尿病友の会 霽月会

ランチオンセミナーを開催しました

11月14日の世界糖尿病デーに合わせ、今年は11月8日（土）に昼食会と講演会を行いました。

A 秋の和風定食と B ヘルシーカレーライスから好きなメニューを選んでいただき、ご自身に合った御飯の量と野菜 100g を計量していただきました。



加来&尾池栄養士により、参加者の皆さんと基本レベルから超難問まで食事クイズに挑戦しました。



柴立調理師長により、

- ★簡単で美味しいだしの取り方
 - ★野菜の飾り切り
- を実演してもらいました。



木の葉
かぼちや

