

今年度新たに北上での活動をスタートします！

ビオサポ講座 ～メンバー募集！～

「食べ物半分・食べ方半分」

栄養知識や調理技術・アイデアを学び

栄養バランスの良い健康な食べ方を

みんなで考える講座です。

今年は基礎講座をはじめに

年4回「牛乳」をテーマに講座を予定しています。



- 日時：9月4日（金）10:00～12:00
- 場所：さくらホール 2F トレーニングルーム
（北上市さくら通り2-1-1）
- 内容：オンラインによるビオサポ基礎講座
（講師：生活クラブ連合会・猪狩裕子さん）
- 持ち物：筆記用具 ※今回の講座後、1年間の講座内容をみんなで考えます

- * 参加する方は下記の申込書を提出ください。
- * 感染対策をして行います。マスクの着用をお願いします。

“知識はしっかりと、実践はおおらかに”

※ うら面もみてね♪

..... 切り取り線

水沢センター行き

ビオサポ講座

参加申込書

締切 8/21（金）

支部名	班名・個配コース名	氏名	電話番号

昨年度の活動から

6月

バイオサポ基礎講座&鶏卵講座

連合会「健康な食」推進課の猪狩裕子さんを招き、学習しました。



2019年度のバイオサポ活動は、「鶏卵」をメインのテーマに、継続的に活動をすることを目的に進めてきました。

2020年度も新たな参加者も募り、「牛乳」をテーマに進めていきます。

知識はしっかりと。

実践はおおらかに。



7月

シフォンケーキをつくって

卵の違いを確かめよう！

生活クラブの卵と市販の卵の比較をしました



9月

ダシ・だし・出汁

市販の「だし」ってどんなの？
手づくりだしで卵豆腐を作ってみよう！



10月

組合員から寄せられた卵レシピ

卵料理を作ってみよう！



11月

クリスマス・お正月に

卵を登場させよう！

ゆで卵を使ったミートローフ、伊達巻づくり



12月

バイオサポーター養成講座

知識を深めてスキルアップ