

読書と暮らしの勉強会

「お金と食事」の シンプルなやりくり

子どもおとなも健康に過ごすために
食事は大切に考えたいですね。
食べすぎでも、節約でもない
「ちょうどいい量」は？
1日にとりたい食品の目安の量をもとに、
ちょうどよいおかず代を考えてみませんか？
忙しい時に助かる絶品かんたんレシピも紹介します。

- わが家のおかず代 いくら？
- 本当に助かる つくりおきおかず
- 魚焼きグリルで焼きっぱなしレシピ

日時 11月18日(木)10時～11時30分
場所 廿日市市中央市民センター 2階和室
定員 親子5組
参加費 200円(資料代)

申し込み

広島友の会のHPからお申し込みできます。

<主催> 広島友の会 宮島方面
<協賛> (公財)全国友の会 振興財団

 Instagram: htomonokai

広島友の会

HP <https://www.htomonokai.com>



創刊119年 November 2021
あなたなら、どう使う？
11 婦人之友
家計特集 | いまだから
前向きになれる
お金の活かし方

