



自炊でインスリン量を決めよう!

夏休み、 作って食べよう

交流会



100gで約
21kcal 4.7g (食
物繊維を除いて
3.7g) の炭水化
物量だよ。



100g (大き目
の切り身) で約
130kcal たんぱ
く質21g 脂質4g
だよ

参加費(食事代) **1,000円** ※子供半額

☆好きな時間帯に参加
できます。食事を持参、
午後から参加は無料です。

☆メニュー(予定)
さけのムニエル
ミネストローネ
温野菜サラダ、キクイモドレッシング
フルーツポンチ

内 容：1型糖尿病の交流会です。調理をして食べてお話しします!(^o^)/~
(ご本人や家族に限らず、興味のある方ならどなたでも参加できます)

場 所：周南市中央市民センター 山口県周南市飯島町1丁目13

日 時：2024 (令和6年) 年08月04日(日) 10:00~16:00 申込締切：07月28日(日)



お申込：あなろぐの会 (1型糖尿病大人の会)

- ①申込フォーム(2次元バーコード)
- ②電子メール kisi@analog-kai.org [担当/岸田]
- ③電話 080-1910-8746 [担当/古川]

