

平良キッズ 夏休みわくわく体験講座

「栄養士と一緒に作ろう ～ひとりでできる♪ 栄養満点ごはん～」

火も包丁も使わず、身近な食材でバランスの取れた簡単ごはんを作ります。お家でもすぐに実践できるレシピをお伝えします。

8月4日(火)
10:00～12:00

～ メニュー ～

- ・さばマヨおむすび
- ・ふりふり中華風サラダ
- ・ビタミンちょい足しポタージュスープ



※食物アレルギーに対応しておりません。

当日は 米、さば、ごま、豆腐、マヨネーズ、みそ、醤油 などを主に使用します。

講師：西部厚生環境事務所・保健所管内 地域活動栄養士会
井上 利江さん、佐藤 照子さん、吉田 仁美さん

地域活動栄養士会は、栄養士・管理栄養士を中心に食を通して廿日市市民の皆様の健康を支える活動をしています。市の離乳食講座や乳幼児健診、健康相談、健康講座、介護予防教室、料理教室などに携わっています。

インスタグラムで
活動内容を紹介しています



@HATSU.AREA.EIYOUSHI

ところ：平良市民センター 調理室

参加費：500円（材料費）

対象・定員：小学校3年生以上 16人（定員になり次第締切）

締切り：7月30日（木）

持ってくるもの：エプロン、三角巾、マスク、上靴、布巾2枚、水筒、
密閉容器（400ml～500ml、できれば四角形のもの。サラダ作りで使用）

申込み：参加費500円を添えて平良市民センター窓口へ

受付時間：平日9:00～17:00

問合せ：TEL:0829-31-1251

※手話通訳、要約筆記が必要な方は、3週間前までにご連絡ください。

