



初めてでも大丈夫！

新生活応援お弁当作り講座

3月24日火 9:30-12:00

新生活でお弁当作りが始まる皆さん、毎日の栄養バランスや献立に悩んでいませんか？

この講座では、栄養教諭や栄養士が講師となり、給食のプロが実践する栄養の知識と献立のコツを伝授します。

健康的でおいしいお弁当を実際に作りながら、毎日の食生活を豊かにしましょう！

場所

辻堂市民センター
2階調理室

定員

先着20人(どなたでもOK)

参加費

600円(釣銭のないように)

持ち物

エプロン、三角巾、ふきん2枚、
マスク、お弁当箱または保存容器

※お車での来館はご遠慮ください。

※メニューは変更になることがあります。

当日作るメニュー(ごはん、お茶付き)

鶏肉の塩こうじ焼き

野菜の辛子じょうゆあえ

かぼちゃの塩バターあえ(アーモンド入り)

ひじきのかきたま汁



中学校給食の一例

お申し込みフォームはこちら

※参加には事前申し込みが必要です。

辻堂市民センター

0466-34-9151

