



参加者募集

食育料理教室

～おいしく楽しく食事で元気～

『やさいとなかよくなるろう』



将来の健康な身体を作るためには成長期に適切な「食事」と「運動」と「休養」を実践して生活することが基本となります。

（公社）千葉県栄養士会では、県民に直接、生活習慣病の予防や食育の推進の働きかけを行うために食育・健康料理教室をライフステージに合わせたテーマで実施します。

みなさまのご参加をお待ちしています。

メニュー：オムライス（チキンライス＆スクランブルエッグ）、
切り干しとベーコンのスープ、さつまいもデザート

持ち物：エプロン、三角巾、マスク、手拭きタオル、ふきん、筆記用具

日時：令和 7年11月 8日（土）10：00～13：00（受付9：40～）

会場：我孫子市湖北地区公民館「コホミン」 調理室

定員：24人

参加費：1人 600円

対象：小学生と保護者 ＊未就学児の参加はできません

申込み：右のQRコード・URLからお申し込みください。

締切：定員になり次第締め切ります。

<https://forms.gle/3ZwXEnYiPEX7UDk18>

お申し込み後のキャンセルは3日前までに千葉県栄養士会まで、電話にてご連絡ください。（ご連絡がない場合には、実費をご負担いただきます。）

お問い合わせ：千葉県栄養士会までお願いいたします。

☎ 043-256-1117 （平日の10時～16時）

講座名「11月8日の 食育料理教室」とお伝えください。



参加者募集

健康料理教室

～おいしく楽しく食事で元気～

『たんぱく質もしっかり食べて、上手に減塩』

健康の保持増進と生活習慣病の予防は適切な「食事」と「運動」と「休養」を実践して生活することが基本となります。

（公社）千葉県栄養士会では、県民に直接、生活習慣病の予防や食育の推進の働きかけを行うために食育・健康料理教室をライフステージに合わせたテーマで実施します。

みなさまのご参加をお待ちしています。

献立：

持ち物：エプロン、三角巾、手拭きタオル、ふきん

日時：令和 年 月 日（ ） 10：00～13：00（受付9：30～）

会場：

定員：

参加費：1人 600円

対象：成人

申込み：千葉県栄養士会にお電話でお申し込みください。

☎ 043-256-1117（平日の10時～16時）

講座名「 月 日の健康料理教室」とお伝えください。

締切：定員になり次第締め切ります。

その他：お申し込み後のキャンセルは3日前までに千葉県栄養士会まで、電話にてご連絡ください。（ご連絡のない場合には、実費をご負担いただきます。）

