

楽しく美味しく

栄養バランスごはん



朝ご飯で元気スイッチ！



親子で 一汁一菜クッキング

先着15組

詳細は裏面参照

6/20 土

会場 南笠東まちづくりセンター
1階調理室
時間 10:00～12:30

親子で楽しく学べる朝ごはんクッキングです。
今回は“一汁一菜”をテーマに、ごはん・おみそ汁・簡単なおかず作りにチャレンジ！
お鍋でごはんを炊いてみよう！
朝ごはんが体や心にどんな働きをしているのかも、小学生にもわかりやすくお話しします。
毎日の食事づくりのコツを親子で楽しく学びましょう！

概要

対象：小学生とその保護者
参加費：2人で1,000円（材料費として）
※1人追加毎に500円頂戴します。
申込み：南笠東まちづくりセンター窓口にて
参加費を持参のうえ申込
申込締切：6月13日(土)
※裏面の詳細も必ずご確認ください。

共催

お問い合わせ先

講師

管理栄養士かくでゆうき

「毎日のごはんで、心と体を整える」をテーマに、親子向けの食育活動や料理教室、食事相談を行っています。忙しい毎日でも続けやすい“一汁一菜”のやさしいごはんをお伝えしています。



南笠東まちづくりセンター
TEL: 077-561-8469（日・祝日は休館）
※窓口は8:30～17:15
草津市教育委員会事務局生涯学習課
TEL: 077-561-2427



講座の申込に際して

- 参加希望の旨は事前にお電話にてお伝えいただけますが、参加費の支払を以て申込手続き完了とさせていただきます。
 - キャンセルとなった場合、**6月13日の申込締切以降の返金は出来ません。**
 - 食物アレルギーの有無をお知らせください。(アレルギーについては要相談)
※参加申込書に食物アレルギーの有無、アレルギー食材を必ず明記ください。
 - 参加費は、**2人で1,000円**です**(1人追加毎に500円頂戴します)**。
※3人の場合1,500円、4人の場合2,000円頂戴します。
 - 持ち物
・エプロン ・三角巾 ・マスク ・ヘアゴム(髪が肩にかかる方)
・ハンドタオル ・筆記用具 ・飲み物
- お願い
- お車でお越しの際は、第2駐車場をご使用ください。
 - 未就学児を同伴される場合は、保護者の方で安全管理をお願いします。
お食事の用意はございません。

----- キリトリ線 -----

朝ごはんで元気スイッチ！親子で一汁一菜クッキング！
参加申込書

このことについて、以下のとおり参加を申込みます。

	ふりがな お名前	学年 または 続柄	住所	電話番号	食物 アレルギー の有無	アレルギー 食材
1					有・無	
2					有・無	
3					有・無	
4					有・無	