

令和6年度 食育普及講座

参加費
無料

親子で楽しくクッキング♪
管理栄養士が食事のポイントや調理方法をご紹介します！

日程	テーマ	メニュー (予定)	対象	会場
7/25(木)	元気な夏休みの過ごし方	おさかなベーグル 揚げないポテト マセドアンサラダ 野菜ラッシー	つくば市 在住の親子 (小学生 以上)	東京ガス(株) つくば支店 [研究学園2-1-2]
7/29(月)				
8/20(火)	やさいと なかよしクイズ	【パッククッキング】 無水夏野菜カレー (麦ご飯) ちぎちぎサラダ ウーロン茶ゼリー	つくば市 在住の親子 (4~6歳)	
8/22(木)				
12/26(木)	自分だけの とっておきごはん	鮭の3色ムニエル ブロッコリーのチーズ焼き 野菜たっぷりコンソメスープ オートミールといちごのヨーグルト 麦ご飯	つくば市 在住の親子 (小学生 以上)	筑波 交流センター
12/27(金)				豊里 交流センター

※内容は変更になる可能性があります。

時間
持ち物
(各回共通)

子どもの健やかな成長のためには毎日の食生活が基本です。

10:15~13:00 (10:00受付開始)

白米半合・エプロン・三角巾・マスク・布巾・手拭タオル・筆記用具・飲み物

申込み

申込み期間内に右記二次元コードからお申し込みください。
(いばらき電子申請・届出サービスを利用)



問合せ

つくば市保健部健康増進課



029-883-1111 (代表) (平日8:45~16:30)